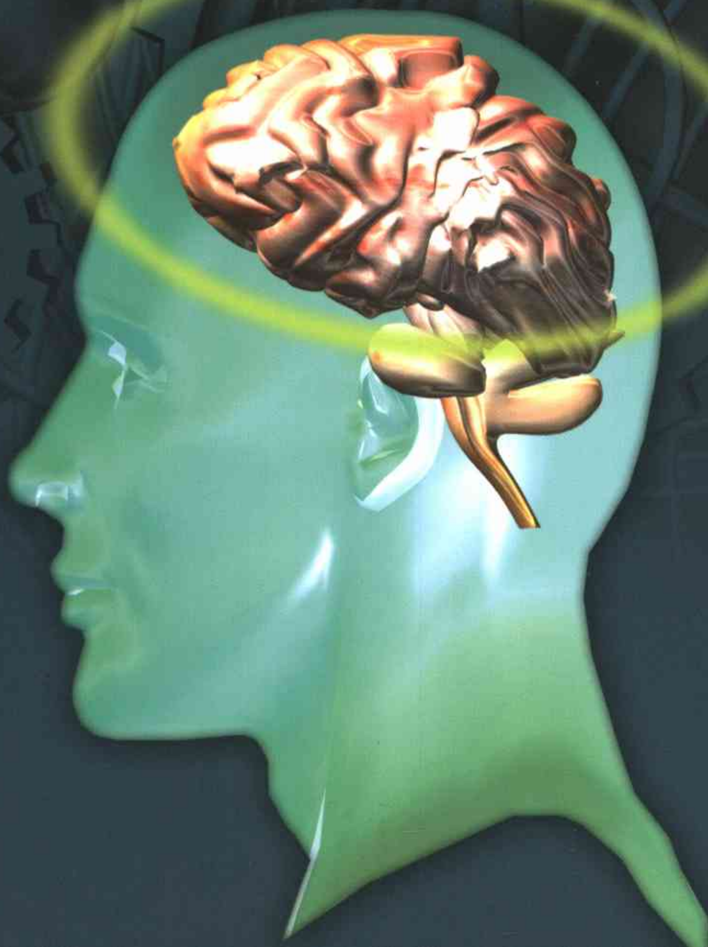
در هر سنی که هستیم

حافظه خود را تقویت کنیم

دانیل لپ

مترجم : میترا نظریان



در هرسنی که هستیم

حافظه خود را تقویت کنیم

تألیف: دانیل لپ

مترجم:
میترا نظریان



سرشناسه	: لپ، دانیل‌سی Lapp, Danielle C.
عنوان و نام پدیدآور	: در هر سنی که هستیم حافظه خود را تقویت کنیم / تألیف دانیل لپ؛ مترجم میترا نظریان.
مشخصات نشر	: تهران، گوتنبرگ، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۷۶ ص. : جدول.
شابک	: 978 - 964 - 7619 - 09 - 7
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: کتاب حاضر از متن روسی با عنوان: Don't forget!: easy exercises for a better memory at any age, c1987. به‌فارسی برگردانده شده است.
موضوع	: حافظه -- تقویت -- دقت -- مسائل، تمرین‌ها و غیره.
شناسه افزوده	: نظریان‌همدانی، میترا ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۶ BF۳۷۱/ل۲د۴
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳/۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۶۵۹۷۲



انتشارات گوتنبرگ

در هر سنی که هستیم حافظه خود را تقویت کنیم

دانیل لپ

مترجم: میترا نظریان

چاپ دوم: ۱۳۹۱، تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه - چاپ: دانشگاه فردوسی

پخش: انتشارات گوتنبرگ

تهران - خ انقلاب روبروی دانشگاه تهران

تلفن : ۶۶۴۶۵۶۴۰ - ۶۶۴۱۳۹۹۸ - ۶۶۴۰۲۵۷۹

مشهد - احمدآباد، انتشارات جاودان‌خرد تلفن: ۸۴۳۴۵۲۷

شابک ISBN 978 - 964 - 7619 - 09 - 7

۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

با مطالعه و فراگیری این کتاب شما می‌توانید حافظه خود را تقویت کنید و به‌راهکارهای عملی بسیار مفیدی که می‌توانند برای دوستان و آشنایان شما هم سودمند باشند، دست یابید.

سعی کنید آهنگ مخصوص خود را برای رسوخ در مطالب ارائه شده بیابید.

هدف خود را مشخص کنید و برای انجام تمرینات عملی، زمان کافی صرف کنید.

به‌عنوان مثال، شاید حافظه شما برای حفظ اسامی نیاز به‌تقویت داشته باشد. در این صورت در هنگام مطالعه کامل کتاب، توجه ویژه‌ای به‌فصل اختصاص داده شده به‌این مطلب نمائید و موفقیت‌های خود را در این زمینه مشخص و به‌خصوص پی‌گیری کنید. در برابر شما یک روش مدیریت عملی قرار دارد که به‌وسیله آن می‌توانید به‌اصول تئوریک این کتاب جامه عمل بپوشانید. حتی مطالعه ساده کتاب نیز به‌نحوی به‌شما کمک خواهد کرد زیرا درک عمومی ریشه‌ها و علل پدیده‌ها به‌خودی خود سودمند است و زمینه رشد و تحول فرآیند بهبودی حافظه را فراهم می‌سازد.

هرکس که خواهان تعمیق بخشیدن به‌ادراکات خود و رسیدن به‌نتایج بهتر باشد در پایان هرفصل تمریناتی را در جهت تقویت دانسته‌ها و به‌کار بستن آنها در زندگی روزمره خواهد یافت. تأثیر این تمرینات به‌سرعت رخ نموده و شما خیلی زود احساس رضایت خواهید کرد. سعی کنید همه آن چیزهایی راکه تدریجاً فرا می‌گیرید، در طول روز به‌کار بندید. اگر شما آرام باشید و به‌حوادث و وقایع اطراف خود توجه نشان دهید و در این بذل توجه، با ملاحظه و انتخابگر باشید، حافظه شما به‌طور اتوماتیک تقویت می‌شود. توصیه می‌کنم که برای دستیابی به‌بهترین نتایج، کار را به‌سه مرحله تقسیم کنید:

۱. در ابتدا سرفصل‌ها را مطالعه نمائید. مطالب محتوای هرفصل را در این مرحله دوبار به‌صورت سطحی و اجمالی نگاه کنید.

۲. سپس تمرینات بعد از متن را انجام دهید. آنها هدفمندند.

ـ ذهن خود را به‌استفاده از مُتدهایی عادت دهید که حفظ کردن را آسان می‌کنند. این کار به‌شما یاد می‌دهد عملیاتی را در ذهن خود انجام دهید که تأثیر ویژه‌ای دارند و شما را مستقیم به‌سوی هدف پیش می‌برند.

ـ در به‌کار بستن متدهای مشروح، در زندگی روزمره، روش‌های گوناگونی را تجربه کنید.

برای افزایش سطح دشواری، می‌توان مدت زمان بین به‌خاطر سپردن و به‌خاطر آوردن را طولانی کرد.

۳. در نهایت یک دفتر خاطرات روزانه درست کنید. این کار به‌شما کمک می‌کند که موفقیت‌های خود را دنبال کنید و مهارت‌ها و

دانش‌هایی را که در فصل‌های پیشین کسب کرده‌اید به‌کار ببرید. تنها چیزهایی را یادداشت کنید که به‌حافظه شما مربوط می‌شوند، به‌تلاش‌ها و آزمایشات شما برای به‌کار بردن روش‌های پیشنهاد شده، به‌خاطرات و مشهودات شما و نتایجی که به‌دست آورده‌اید. در صورتی که به‌مشکلات و مسائل خاص خود کاملاً واقف بوده باشید، ثبت موفقیت‌ها رضایت و خشنودی بسیاری فراهم می‌سازد.

در اینجا برای کمک، فهرست رایج‌ترین مشکلات را ارائه می‌کنیم. اگر شما از مشکل دیگری همچنان در رنج بوده و شکایت دارید، آن را به‌فهرست اضافه کنید. اما بسیار محتمل است که مشکلات شما در میان مشکلاتی باشند که ما به‌بررسی ومطالعه آنها پرداخته‌ایم:

ــ فراموشی خاطرات به‌کلی و مشکل حافظه.

ــ فراموشی اسامی و اشخاص و چهره‌ها.

ــ فراموشی کلمات و واژه‌ها، نیز اسامی آشنایان و اقوام.

ــ فراموشی قرارها.

ــ گم کردن اشیاء.

ــ مشکل مطالعه.

ــ گم کردن سررشته صحبت بعد از یک وقفه خیلی کوتاه.

ــ فراموشکاری در رابطه با تصمیمات خود.

ــ فراموشی مکان‌ها.

ــ فراموشی دستورالعمل‌ها.

یک دفتر یادداشت برای خود بخرید و آن را به‌دو بخش تقسیم کنید: در یک بخش از آن تمرینات را انجام دهید، و در بخش دیگر گزارش کارهای روزانه خود را بنویسید. دفتر یادداشت را در کنار این

کتاب نگاه دارید و سعی کنید هرروز مقداری از وقت خود را به‌آن اختصاص دهید. پشتکار، پیگیری و اصرار داشته باشید، تمرینات خود را تا وقتی که به‌بیشترین نتیجه نرسیده‌اید، رها نکنید. این کار در آغاز زمان زیادی می‌برد. هیچ کس هرگز در طول یک روز از شر عادات خود خلاص نمی‌شود و بدون تمرین مداوم به‌مهارت دست نمی‌یابد. حافظه قوی، هنری است که نیازمند تمرین روزانه است، اما این تمرین، مطبوع و دلپذیر بوده و احساس خشنودی و رضایتمندی به‌همراه دارد.

اگر تصمیم گرفته‌اید که حافظه خود را تقویت کنید، این کتاب به‌شما کمک می‌کند تا به‌شیوه‌های عملی این کار دست یابید.

بخش اول

شرایط و مقررات به‌خاطرسپاری

فصل اول
اطلاعاتی دربارهٔ حافظه

بدون انگیزه به‌آگاهی‌ها و معلومات لازم،
به‌موفقیت دست نمی‌یابید — بیل چیز

هنگامی که می‌گوئیم «من نمی‌توانم اسامی کسانی راکه می‌شناسم یا جاهایی که بوده‌ام یا کارهایی را که انجام داده‌ام، به‌خاطر بیاورم»، باید از خود بپرسیم آیا واقعاً سعی کرده‌ایم همه اینها را به‌خاطر بسپاریم. شاید در آن زمان واقعاً نیاز به‌این کار نداشته‌ایم و یا اینکه به‌اندازه کافی و لازم تلاش نکرده‌ایم.

ذهن ما به‌طور ناخودآگاه اطلاعات را طبقه‌بندی می‌کند:

اطلاعات مهم را برای حفظ کردن در حافظه می‌گذارد و مابقی را عقب می‌راند. بیشتر اوقات این کار به‌صورت اتوماتیک انجام می‌شود و ما با قصد و اراده خود هیچ کاری برای حفظ کردن اطلاعات در حافظه انجام نمی‌دهیم. حافظه ما در اکثر موارد به‌طرز حیرت‌انگیزی بدون حضور آگاهی، کار خود را به‌خوبی انجام می‌دهد. مشکلات

هنگامی رخ می‌نمایند که اطلاعات مفید فراموش می‌شوند و ما در زندگی روزمره اغلب از همین مسئله رنج می‌بریم.

اگر می‌خواهید چیزی را به‌خاطر بیاورید ولی به‌هردلیلی نمی‌توانید عملیات ذهنی لازم برای این کار را انجام دهید، مأیوس نشوید! فقط باید بدانید که هنگام به‌یاد آوردن و از یاد بردن چه اتفاقی می‌افتد. با پی بردن به‌این مکانیسم می‌توانید به‌جای فعالیت اتوماتیک حافظه، این کار را آگاهانه انجام دهید: به‌جای آنکه منتظر شوید تا خاطرات خود به‌خود آشکار شوند، عمداً ظهور و آشکار شدن آنها را برمی‌انگیزید. برای اصلاح تمایل و گرایش استعداد خود به‌فراموشی بایستی به‌غیرفعال بودن، بی‌رغبتی و تنبلی ذاتی خود توجه کنید. به‌این ترتیب به‌تدریج در انتخاب و گزینش جزئیاتی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید فعال‌تر می‌شوید و یاد می‌گیرید تا برروی مسایلی که برای هدف شما موجودند تمرکز کنید.

شما همچنین ناظری فعال می‌شوید و می‌توانید برای حفظ جزئیات بیشتر در حافظه و ذهن خود از یک سلسله تصورات استفاده نمائید. همین آموزش و یادگیری چگونگی اندوخته شدن محفوظات کیفی در ذهن، قابلیت کنترل حافظه و ذهن شما را ارتقاء می‌دهد. شما یاد می‌گیرید که برای تسهیل اقتباس و برداشت اطلاعات از حافظه، همه آنچه را که در اختیار دارید به‌کار برید: حواس، شعور و ذهن، و تصورات. به‌این وسیله توجه خود را هرچه بیشتر متمرکز خواهید کرد و این چیزی است که اغلب خیلی به‌آن احتیاج داریم!

هدف این کتاب آموزش انجام دادن آگاهانه کارهایی است که مغز

شما به‌طور ناخودآگاه آنها را انجام نمی‌دهد. تمرین‌های این کتاب به‌شما کمک می‌کنند که بتوانید اعمال و رفتار اثربخش خود را در این زمینه بشناسید.

به‌یاد داشته باشید که حافظه، مکانیزم غیرقابل پیش‌بینی و معماگونه‌ای نیست که خارج از کنترل ما فعالیت کند. افراد بسیار معدودی از حافظه استثنایی برخوردارند، ولی بقیه افراد نباید مأیوس شوند. ما سعی می‌کنیم مکانیزم عملکرد حافظه و ذهن را درک کنیم تا از این درک به‌نتایج مفیدی برسیم. در کودکی هرگز به‌فکر نمی‌افتیم چگونه چیزی را به‌خاطر بسپاریم. معمولاً این کار را به‌صورت حسی انجام می‌دهیم و در این میان، عده‌ای بیشتر موفق می‌شوند، عده‌ای کمتر. در مدارس اغلب و بیش از همه برای آموزش و یادگیری از روش تکرار استفاده می‌شود. ولی روش‌های دیگری هم وجود دارند که در تلفیق با تکرار، در مورد به‌خاطر سپردن هرچیز اعم از اسامی، حوادث و رویدادها، تاریخ و اعداد و ارقام یا هرگونه اطلاعات مفید دیگر، نتایج خوبی می‌دهند.

پیش از هرچیز بایستی ویژگی‌های ساختار حافظه و ذهن را مشخص کرد. افکار و اندیشه‌های مربوط به‌طبیعت انسانی، ما را در مسیر درست قرار می‌دهند: ما بایستی دائماً خود را با تغییرات محیط پیرامون خویش وفق دهیم اما فقط هنگامی رفتار و روش خود را تغییر می‌دهیم که ارزش این کار را داشته باشد یعنی هنگامی که شخصاً رضایت خاطر و لذت کسب می‌کنیم. وقتی عملی را انجام می‌دهیم و نتیجه بسیار خوبی حاصل می‌شود، به‌آن عمل خو می‌گیریم و آن را

به‌خاطر می‌سپاریم بدون اینکه احساس کنیم سعی و تلاش خاصی به‌کار برده‌ایم. حقیقتاً هرعملی اگر انجام آن دلپذیر و مطبوع باشد به‌نظرمان آسان می‌آید. همانطور که مثلاً بازی یا خواندن یک کتاب خوب، دلپذیر و مطبوع است. این مسئله هم به‌مکانیزم طرز کار حافظه مربوط می‌شود.

پایه و اساس تمامی تلاش‌ها و مساعی حافظه یا ذهن، علاقه یا نیاز است. قبول کنید که هیچ کس فراموش نمی‌کند غذا بخورد یا به‌سر کار برود، زیرا بدون اینها نمی‌توان به‌زندگی ادامه داد. در اینجا آشکارا نیاز و کسب لذت فایق می‌آید. نیاز و علاقه، ایجاد انگیزه می‌کنند و انگیزه برای جلب توجه و تمرکز برروی موضوع خاصی که می‌خواهیم به‌خاطر بسپاریم، ضروری است. توجه، تمرکز حواس را حفظ می‌کند و بدون آن هرگز نمی‌توان حفظ آثار باقیمانده در حافظه را تضمین کرد. میزان و سطح این تمرکز، نقش مهمی در روند به‌خاطرسپاری ایفا می‌کند. کاری که مغز هنگام رسیدن به‌تمرکز حواس انجام می دهد نیز مهم است. شرط نهایی فعالیت صحیح حافظه یا ذهن عبارت است از:

با تصور مکانیزم فعالیت حافظه یا ذهن به‌صورت یک زنجیره به‌این شکل، خو گرفتن به‌آنچه که گفته شد آسان‌تر می‌شود:

(تنظیم) سازماندهی ← تمرکز ← توجه ← انگیزه ← نیاز یا علاقه

فراموشی هنگامی رخ می‌دهد که این زنجیره گسسته شود. با پیدا شدن هرچیزی که در لحظه به‌نظر ما مهمترین چیز بیاید، آن چیز به‌تمامی و کاملاً توجه ما را جلب می‌کند و مابقی چیزها در پس آن

قرار می‌گیرند. ولی شرایط زندگی می‌توانند ما را وادار سازند که آنچه را فراموش کرده‌ایم به‌خاطر آوریم. فراموشی، خود نیز جزء فعالیت حافظه یا ذهن است. ما مجبور می‌شویم در یک لحظه همه چیز را فراموش کنیم تا توجه خود را برروی کاری که در حال حاضر می‌خواهیم انجام دهیم، متمرکز سازیم. هرچند ممکن است گفتن این حرف غم‌انگیز باشد ولی واقعیت این است که ما بخش عمده چیزهایی را که در مدرسه آموخته‌ایم فراموش کرده‌ایم. ولی برمهارت‌هایی مثل خواندن و نوشتن و شمردن که همه روزه آنها را به‌کار می‌بریم، احاطه و تسلط داریم. علاوه برآن اگر بخواهیم دانش و آگاهی جدیدی کسب کنیم، برای آنکه مثلاً مهارت و تخصص خود را ارتقا دهیم، به‌راحتی می‌توانیم تمام پایه و مبانی دانش و آگاهی فراموش شده را به‌خاطر آوریم. در اینجا آموزش و فراگیری آسان‌تر خواهد بود چون کل سیستم معلومات و دانش یا **«برگه‌دان ذکر مآخذ»**[1] را در حافظه خود داریم، مجبور نیستیم از صفر شروع کنیم که این کار با بالا رفتن سن دشوارتر هم می‌شود. البته بدون تردید موفقیت در استفاده از برگه‌دان مستلزم تحصیلات خوب است: سخن برسر سپرده‌ای اصیل و واقعی در شکل‌گیری نوع حافظه است که به‌سادگی و تحت تأثیر افزایش سن یا وقایع و حوادث تغییر نمی‌کند، این همان حافظه معلومات بازشناخته است که شناسایی اطلاعاتی راکه قبلاً در آن ضبط شده‌اند، ممکن می‌سازد. ولی در صورت آشنایی سطحی با یک موضوع، آن موضوع برای مدت طولانی در حافظه نقش

---

۱. منظور همان فلش کارت است.م

نمی‌بندد. بسیاری از چیزهایی را که قبلاً برای استفاده فوری آموخته‌اید، نمی‌توانید به‌خاطر بیاورید مثل درس‌هایی که در شب امتحان طوطی‌وار یاد گرفته‌اید. به‌محض اینکه دیگر نیازی به‌این اطلاعات نداشته باشید و ضرورت آن مرتفع شود، بدون آنکه ردی به‌جای گذارند، ناپدید می‌شوند. اگر این اطلاعات برای شما کم‌اهمیت باشند، این رد پاها و آثار در حافظه شما یعنی واژه‌های کمکی که یادآوری را ممکن می‌سازند، می‌توانند کمرنگ یا به‌کلی زدوده شوند.

هنگام فراموشی چه رخ می‌دهد؟ اگر حافظه یا همان ذهن را به‌صورت زنجیره‌ای که نشان داده‌ایم تصور کنیم، می‌بینیم که سه دلیل برای قطع و گسسته شدن رابطه بین زنجیرها می‌توانند وجود داشته باشند:

۱ـ فقدان نیاز، علاقه و یا انگیزه؛

۲ـ عدم کفایت توجه یا تمرکز حواس؛

۳ـ سازماندهی بد مطالب و اطلاعات ثبت شده اولیه

هریک از این دلایل به‌طور جداگانه یا توأماً می‌توانند منجر به‌ازکار افتادن حافظه شوند مثلاً، چرا ناراحتی و اضطراب اغلب کار حافظه و ذهن را مختل می‌کنند؟ هنگامی که افسرده هستیم، به‌کلی علاقه و انگیزه خود را از دست می‌دهیم و تمرکز حواس برایمان بسیار دشوار است. و هنگامی که مضطربیم، توجه و حواس ما بهانه‌ای برای ناراحتی و عدم آرامش دارند و ما قادر نیستیم چیزهای دیگری را دریافت کنیم. به‌این ترتیب بدون تمرکز حواس نمی‌توان انتظار داشت

اندیشه در ترکیب درست شکل بگیرد که همین امر، پاک شدن آن را از حافظه تسهیل می‌کند.

اولین تکلیف شما جستجوی نقاط ضعف و نقاط آسیب‌پذیر در مکانیزم حافظه‌تان است. حال که شما به‌این کتاب مراجعه می‌نمائید، یعنی انگیزه لازم را دارید، پس مشکل اصلی شما ظاهراً مربوط می‌شود به‌توجه و تمرکز و یا تنظیم آنچه در حافظه ثبت شده است. در اصل تنها اشکال جدی شما، تنظیم بد و نادرست اطلاعات ثبت شده در حافظه است. یعنی حتی اگر سعی کنید با دقت و تمرکز حواس چیزی را به‌خاطر بسپارید، باز هم فراموشی رخ می‌دهد زیرا خاطرات شما آنطورکه باید واضح و مرتب، تهیه یا طبقه‌بندی نشده‌اند تا به‌راحتی آنها را استخراج کنید. اطلاعات وجود دارند، امّا به‌سختی می‌توان آنها را یافت. در این حالت، فنون و شیوه‌های خاص سازماندهی و تنظیم ساختار حافظه کمک می‌کنند. بخش عمده شکایت از **«سوراخ در حافظه»** به‌خاطر کمبود توجه و تمرکز حواس رخ می‌دهد. اگر در ابتدا چیزی ثبت و ضبط نشده باشد، چیزی هم برای به‌خاطر آوردن وجود ندارد! اما چگونه مطمئن شویم که اطلاعات را به‌خوبی در حافظه ثبت کرده‌ایم؟ در این مورد نمی‌توان اطمینان صددرصد حاصل نمود. اما با تجزیه و تحلیل شرایطی که در آن اطلاعات ثبت شده‌اند می‌توانیم آگاهی و وقوف کامل به‌دست آوریم. برای آنکه «اختلالات» حافظه خود را خوب درک کنید باید بدانید چگونه محیط پیرامون شما و احساسات و عواطفتان برروی کیفیت ثبت اطلاعات تأثیر می‌گذارند. هنگامی که شما تحت نفوذ و

سلطه عواطف و احساسات قرار دارید یا شرایط و اوضاع اجازه تمرکز حواس و بذل توجه را به‌شما نمی‌دهند، انتظار تضعیف کار حافظه را داشته باشید. این مسئله در مواردی اتفاق می‌افتد که:

ـ شما عجله داشته باشید یا نگرانید؛

ـ شرایط و اوضاع به‌شما فشار می‌آورند؛

ـ شما مضطرب و پریشانید؛

ـ حرف شما را قطع می‌کنند؛

ـ عوامل بازدارنده و منحرف کننده بروز می‌نمایند؛

ـ عواطف و احساسات برشما تسلط دارند (احساساتی نظیر تحریک و تهییج، افسردگی)؛

ـ شما مشغول و سرگرم کار دیگری هستید؛

ـ شما خسته‌اید یا خوابتان می‌گیرد (تحت تأثیر داروهای خواب‌آور)؛

ـ مجدداً در مکان‌های آشنا قرار می‌گیرید؛

ـ دست به‌اعمال اتوماتیک می‌زنید؛

ـ طبق عادت، کاری را انجام می‌دهید؛

ـ آنچه را که بایستی به‌خاطر بسپارید، برای شما اهمیت ندارد؛

فکر کردن به‌اینکه حافظه شما می‌تواند در چنین شرایطی به‌درستی عمل کند یعنی ایمان به‌معجزه! این کار غیرممکن است و شما را به‌هیچ وجه نمی‌توان مقصر دانست اگر نتوانید متمرکز شوید یا فرصت کافی برای نظم دادن به‌اطلاعات بیابید. همیشه نمی‌توان برنگرانی و ناراحتی چیره شد، و برپریشانی فایق آمد یا از شتابزدگی

خودداری نمود. بنابراین زیاد از خود متوقع نباشید؛ شما موفق خواهید شد به‌شرطی که وضعیت را تغییر دهید. یعنی صبر کنید تا به‌آرامش و سکون برسید و حواس خود را متمرکز نمائید؛ البته گاهی اوقات این کار کاملاً غیرممکن است مثلاً هنگامی که برای رسیدن به‌قطار تأخیر کرده‌اید و مجبورید عجله کنید.

هم جوانان هم افراد میانسال و هم افراد کهنسال گاهی اوقات در وضعیتی قرار می‌گیرند که در آن به‌آسانی چیزهائی را فراموش می‌کنند. هرگز در محکوم کردن حافظه خود عجله نکنید، بگویید: **«این من نبودم که فراموش کردم»**، بلکه بسته به‌شرایط «در حال حاضر نمی‌توانم به‌خاطر بیاورم»، «من توجه نکردم»، «من نشنیدم شما چه گفتید»، «من گوش نمی‌کردم»، «من در حافظه‌ام ثبت نکردم» یا «من سعی نکردم آنطور که باید به‌خاطر بیاورم». به‌این ترتیب با تغییرشکل دادن فرهنگ لغات خود، درواقع به‌علل مختلف فراموشی خود اشاره می‌کنید و به‌این ترتیب احساس شرمندگی شما از بین می‌رود و شما از ملامت کردن حافظه خود منصرف می‌شوید. هروقت که درست به‌موقع متوجه خطای خود می‌شوید باید خوشحال باشید. مثلاً اگر بعد از بستن درب ماشین به‌یاد بیاورید که پالتوی خود رادر ماشین جا گذاشته‌اید. باید بدانید که درب ماشین را به‌صورت واکنشی طبیعی بسته‌اید و این واکنش چنان سریع عمل کرده است که شما فرصت نکردید فکر کنید. در چنین وضعیتی فقط بعد از عمل انجام شده به‌صورت واکنش، یعنی بستن درب ماشین می‌توانستید پالتوی خود را به‌خاطر بیاورید. هرچند که عجیب است ولی اغلب

مردم درست در لحظه‌ای که چیزی را به‌خاطر می‌آورند می‌گویند «من فراموش کردم». ما به‌قدری عجول و بی‌صبریم که عملاً هیچ شانسی برای تحسین حافظه خود قائل نمی‌شویم. در اصل بهتر است که با گفتن «چه خوب که من این موضوع را به‌خاطر آوردم» به‌خود تبریک بگوئیم، حتی اگر برای این کار چند ثانیه وقت صرف شده باشد. کلمه «فراموش کردن» را برای مواردی بگذارید که پیامدها و عواقب جدی‌تری دارند. هرچه بیشتر دربارهٔ عملکرد حافظه و ذهن بدانید، راحت‌تر با آن برخورد خواهید نمود. این کتاب به‌شما کمک می‌کند تا از طریق آماده‌سازی آگاهانه مطلب به‌خاطر سپرده شده، کنترل بیشتری برحافظه و ذهن خود داشته باشید؛ و متدها و روش‌های نظم دادن به‌این مطالب که شما به‌زودی آنها را خواهید آموخت، حقیقتاً استخراج اطلاعات واخبار لازم از حافظه را آسان می‌کنند.

ضبط و ثبت اطلاعات در حافظه

پیش خود تصور کنید که می‌خواهید یک متن یا یک ترانه را در ضبط صوت ضبط کنید. پیش از هرچیز باید اطمینان حاصل کنید که دستگاه ضبط صوت شما خوب کار می‌کند. (در مورد مشابه، پزشک بایستی اطمینان پیدا کند در مغز شما تغییرات **پاتولوژی**[1] ـ که خوشبختانه موردی بسیار نادر است ـ که موجب صدمات جدی به‌حافظه و ذهن می‌شوند وجود ندارند). در ادامه شما بایستی منابع و سرچشمه‌های اختلالات صوتی و پارازیت‌هایی را که می‌توانند

۱. مرض‌شناسی، غیرطبیعی

ضبط شما را مختل سازند کنترل و بازرسی نمائید؛ و اما در مورد محفوظات ذهنی، باید افکاری را که ارتباط مستقیم با آنچه که می‌خواهید در حافظه ثبت کنید ندارند رها کنید. پایه و اساس به‌خاطر سپردن و حفظ کردن، تمرکز حواس است. باید توجه و حواس خود را برروی موردی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید متمرکز سازید و برای آن وقت و زمان کافی صرف نمائید. اگر حافظه بصری خود را کاملاً به‌خدمت بگیرید، به‌آسانی می‌توانید تصاویر ذهنی روشنی از آنچه که می‌خواهید در حافظه‌تان نقش بندد به‌دست آورید. در شکل‌گیری این تصاویر، تمامی حواس پنجگانه ما حضور دارند. ما اغلب اوقات عملاً آنچه را که چشممان می‌بیند به‌تمامی دریافت نمی‌کنیم، صدائی به‌گوشمان می‌رسد بدون آنکه درست بشنویم و گوش فرادهیم. و به‌طورکامل احساسات خود را درک نمی‌کنیم و درنمی‌یابیم! شما با پرورشِ تمرکز حواس، همزمان توانائی‌ها و استعدادهای حسی و دماغی خود را فعال‌تر می‌سازید. ساختن تصاویر ذهنی هم نیازمند تخیل و تصور است و هم شعور و هوش. باتجسم و تصور برخی اشکال و تصاویر، کیفیت ضبط اطلاعات در حافظه را تقویت خواهید کرد: تصور ـ سومین پیش شرط کلیدی یک به‌خاطرسپاری خوب و موفق است.

استخراج و اقتباس اطلاعات از حافظه

هرچه اطلاعات دقیق‌تر ضبط و ثبت شده باشند، به‌همان میزان آسان‌تر می‌توان آنها را یافت. همان طور که قبلاً گفته شد یک ضبط

خوب بستگی به‌سه عامل دارد: تمرکز حواس، ترتیب، تصور (تسلسل). در این میان نقش تصور (تسلسل) چیست؟ اگر در حال حاضر چیزی را به‌خاطر می‌آورید که قبلاً نمی‌توانستید به‌خاطر آورید، این به‌آن معنی است که یک عامل بیرونی یا اندیشه و فکر خود شما تصور و تصویری از آن چیز فراموش شده در ذهن شما به‌وجود آورده است. هنگامی که شیئی را می‌بینید، می‌شنوید، لمس می‌کنید یا مزه یا بویی را حس می‌کنید و همزمان چیز دیگری را دربارهٔ یک مکان، یک شخص یا یک احساس به‌خاطر می‌آورید، به‌یک محرک واکنش نشان داده‌اید. در این میان خاطرات خودبه‌خود و بدون خواست و اراده شما آشکار می‌شوند و همچون یک واکنش زنجیری یکی دیگری را برمی‌انگیزد. شما می‌توانید مکانیزم احضار خاطرات از حافظه را با انتخاب مناسب محرک‌های لازم برای ایجاد تصور و تسلسل، کنترل نمائید. مثلاً اگر اغلب فراموش می‌کنید با خود چتر بردارید، روش زیر را به‌کار برید: هنگام خروج از خانه هربار در آستانه درب ورودی قدری تأمل کنید. سپس به‌درب فکر کنید و آن را به‌صورتی تصور کنید که یک چتر گشوده شده در آن جای گرفته است. چند لحظه این تصویر را در ذهن خود نگه دارید. دفعه بعدی که درب ورودی را ببندید، چتر، خود در ذهن شما آشکار می‌گردد. سعی کنید با انتخاب تصویر مربوطه، محرکی را پیدا کنید که ناگزیر در لحظه مقتضی با آن برخورد می‌کنید. این تصویر نقش کلید تصویر خیالی اشیائی را ایفا می‌کند که بایستی به‌خاطر آورید. راز موفقیت در مثال فوق در ۱۰ ثانیه‌ای نهفته است که در طول آن انسان دو چیز را پیش

خود مجسم می‌کند که در یک تصویر متحد شده‌اند.

شکل دادن به‌تصاویر خیالی و تصور آنها روند به‌خاطر آوردن یعنی ضعیف‌ترین حلقه زنجیره خود را تسهیل می‌کند، این حلقه پیش از هرچیز ضبط و ثبت مطمئن اطلاعات را در حافظه درازمدت تأمین می‌کند و نیز نشانی‌ها و آدرس‌های لازم را برای جستجوی آنها در اختیار فرد قرار می‌دهد. با بالا رفتن سن، پیدا کردن اطلاعات مورد نیاز در حافظه دشوارتر می‌شود. روش‌هایی که در ادامه شرح می‌دهیم به‌شما کمک می‌کنند که به‌آدرس‌ها و نشانی‌ها نظم و ترتیب بدهید و جستجوی آنها را سر و سامان ببخشید. به‌طوری که تحقیقات نشان می‌دهند، اختلالات حافظه چندان که ناشی از ضبط نادرست و بد اطلاعات م باشند، به‌سیستم دستیابی به‌اطلاعات ضبط شده در حافظه مربوط نمی‌شوند. روش‌های تشریح شده در این کتاب براساس این قاعده هستند که حافظه خوب همانقدر که یک استعداد ذاتی و فطری است همانقدر هم بستگی به‌مهارت در استفاده از آن دارد. حتی هنرپیشگان بسیار مستعد هم بایستی تمرین کنند. زیرا استعداد فقط به‌صورت یک قدرت بالقوه در درون ما نهفته است. به‌قول ضرب‌المثل معروف *«در کارگاه آهنگری، آهنگر می‌شوی»*.

خلاصه مطالب فصل اول

۱. زنجیره

برای تقویت حافظه خود، لازم است بدانیم که مکانیزم حافظه چگونه عمل می‌کند، چه چیزی مانع آن می‌شود و چه چیزی کار آن را آسان می‌نماید. این مکانیزم را می‌توان به‌شکل یک زنجیره مجسم کرد که حلقه‌های آن گاهی از هم گسسته می‌شوند و این امر منجر به‌تضعیف حافظه می‌گردد.



۲. توجه

توجه، حلقه مرکزی در زنجیره پروسه حافظه، مقدمه و پیش شرط لازم و ضروری برای ضبط خاطرات (به‌خاطرسپاری) است. هنگامی که ذهن به‌چیز دیگری مشغول است، ممکن نیست که توجه کافی مبذول داشته باشیم. در تمامی انواع موانع و اختلالات چنین است: حوادث و رویدادهای بازدارنده، عدول و انحراف از موضوع، تأثرات و تألمات شدید، خستگی، اضطراب و پریشانی، استرس و فشار روحی، یا ضرورت دست زدن به‌اعمال اتوماتیک و غیرارادی. وقتی که ما توجه خود را به‌موضوعی کنترل می‌کنیم، ضبط خاطرات (به‌خاطرسپاری) از حالت اتفاقی و ناخودآگاه خارج می‌شود و به‌صورت آگاهانه و عامدانه با شرکت شعور و هوش درمی‌آید. این اولین قدم در راه رسیدن به‌ثبت خوب اطلاعات در حافظه است.

۳. ثبت و ضبط اطلاعات در حافظه

برای ضبط اطلاعات، تمرکز حواس، لازم و ضروری است. متمرکز شدن

برروی موضوع مورد نظر، باعث می‌شود آنچه را که بایستی ضبط کنیم و به‌خاطر بسپاریم، برگزینیم و ساختار منظمی به‌افکار و اندیشه‌های خود بدهیم.

۴. اقتباس اطلاعات از حافظه

هرنوع سازماندهی به‌مطالب به‌خاطر سپرده شده، کار حافظه را آسان می‌کند، اما روش تقویت هوش و حافظه از راه قیاس و استدلال منطقی مؤثرتر است زیرا پیگیری آثار شکل گرفته در حافظه یعنی «علائم شناسایی» یا «آدرس‌ها»، دستیابی به‌این امر را بسیار ساده‌تر می‌کنند. هنر بهره‌برداری خوب از حافظه در توانایی انتخاب شایسته و مناسب این علائم لزوماً تصویری نهفته است.

و به‌این ترتیب، این بستگی به‌شما دارد که به‌یک کنترل معین و مشخص برروی حافظه دست یابید: اگر شما توجه کافی مبذول نکنید، و تمرکز حواس نداشته باشید، به‌هیچ وجه نمی‌توان حافظه را ملامت کرد.

در صورت عدم توجه و تمرکز نمی‌توان اطمینان داشت که در حافظه، آثار و ردها و آدرس‌های لازم باقی بمانند.

فصل دوم

(ذهن) حافظه چگونه کار می‌کند؟

ما بیش از آنکه به‌خاطر بیاوریم، فراموش می‌کنیم.

توماس فولر

فرهنگ تفسیری روبر Rober حافظه را همچون «توانایی حفظ و بازگویی (تجدید تولید) کیفیت افکار و شعور بازمانده از گذشته و آنچه که با آن مرتبط است» معنی می‌کند. کار حافظه (ذهن) همانند همه پروسه‌های روحی و روانی، کاملاً دشوار و پیچیده است. ما برای به‌خاطر آوردن چیزی، خاطرات دیگر را که در این حالت فراموش می‌شوند، کنار می‌گذاریم. روی هم رفته ما بیشتر فراموش می‌کنیم تا آنکه به‌خاطر بسپاریم. آن چه که حقیقتاً مهم است، انتخاب و کیفیت خاطرات است. معمولاً مشکلی برای ما به‌وجود نمی‌آید اگر فقط چیزهایی را به‌خاطر داشته باشیم که به‌آنها نیاز داریم. در حقیقت، باید از توانایی خود در فراموشی بسیاری چیزها، خوشحال و راضی باشیم. افرادی که حافظه خارق‌العاده‌ای دارند اکثراً چندان خوشبخت نیستند. آنها ترجیح می‌دهند که بیشتر خاطرات خود را

فراموش نمایند! در کار طبیعی حافظه، یک توازن طبیعی بین **«به‌خاطرسپاری»** و **«فراموشی»** وجود دارد. الکساندر چیز[1] می‌گوید: ***«حافظه همان چیزی است که با کمک آن، ما فراموش می‌کنیم»***. ما به‌زودی خواهیم دید که چرا اینگونه است.

در اینجا یک سری مدل‌های تئوریک که مکانیزم حافظه را از جهات گوناگون تشریح و توصیف می‌کنند، بررسی خواهند شد. همه آنها مکمل یکدیگرند و هریک از آنها چیزی به‌آگاهی و تصور ما از پروسه‌های ذهنی می‌افزاید.

مدل‌های فیزیولوژیکی

کالبدشناسی

بافت‌های مسئول حافظه که در بخش‌های مختلف مغز پراکنده‌اند، قسمت‌های عمده هریک از دو نیم کره هستند، هرچند که در این میان منطقه موسوم به‌**هیپوکامپ** از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر این منطقه در یک سمت مغز آسیب ببیند، پروسه به‌خاطرسپاری (**ضبط خاطرات**) باز هم می‌تواند جریان داشته باشد، اما در صورت آسیب‌دیدگی هردو سمت، عملکرد حافظه به‌طور جدی مختل می‌گردد.

نروشیمی

در **هیپوکامپ** مقدار زیادی **اَستیل کُلین** وجود دارد که در حکم

---

1. Alexandr Cheyz

رساناهای عصبی عمل می‌کند. این رساناها مواد شیمیایی هستند که سیگنال‌ها را از یک سلول عصبی به‌دیگری می‌رسانند. اگر **استیل کُلین** در مغز به‌میزان کافی نباشد، حافظه مختل می‌شود. می‌توان آن را به‌طور تقریبی به‌متوقف شدن ماشین به‌علت تمام شدن بنزین تشبیه کرد. در چنین مواردی پزشکان گاهی اوقات داروهایی نظیر **کُلین** را تجویز می‌کنند تا سطح نرمال و طبیعی **استیل کُلین** (و به‌ا ین ترتیب حافظه) را بازسازی کنند، ولی نتایج چنین درمانی قابل پیش‌بینی نبوده و اغلب ناامید کننده‌اند.

دومین دلیل اختلال حافظه می‌تواند ناهنجاری و اختلال **متابولیسم** مغز باشد که در سنین کهولت بروز می‌کند. **متابولیسم** (تبادل مواد) مغز عمدتاً درنتیجه اکسیداسیون کربوهیدرات‌ها **(ساکاریدها)** که تولید انرژی می‌کنند، حفظ می‌شود. بخشی از این انرژی صرف ساختن **استیل کُلین** می‌شود.

الکترو فیزیولوژی

اکنون امکان بررسی فعالیت روحی و روانی افراد، با ثبت جریانات الکتریکی که در مغز تولید می‌شوند، به‌شکل **الکتروانسفالوگرام** وجود دارد. اگر تبادل مواد در تمامی ارگانیسم کند شود، به‌طوری که در سنین کهولت اتفاق می‌افتد، آنگاه کاهش امواج الکتریکی مغز ثبت می‌شود. ظاهراً سطح این کاهش با سطح رشد اختلالات مغزی مطابقت دارد. ولیکن تفاوت‌های فردی قابل ملاحظه‌ای وجود دارند که مخصوصاً در میان افراد پیر و سالخورده نسبت به‌افراد جوان‌تر،

شدیدتر بروز می‌نمایند.

مدل‌های روان‌شناسی

ساختن و پرداختن (به‌عمل آوردن) اطلاعات [محرک ـ پاسخ]

اطلاعاتی را که ما می‌خواهیم به‌خاطر بسپاریم، در سر ما مورد به‌عمل آوردن (ساخته و پرداخته شدن) قرار می‌گیرند که آن را **«رمزدار کردن»** می‌نامند. مدل ساختن و پرداختن یا به‌عمل آوردن اطلاعات معرف مدل نظیر محرک ـ پاسخ است که در آن محرک: سیگنال یا علامت خارجی است که توسط اندام‌های حسی ما دریافت می‌شود. محرک ثبت می‌گردد و بعد از آن به‌طور دقیق در سیستم آثار و ردهای ذهن جا می‌گیرد. در ادامه با ظهور محرک جدید، واکنش با در نظر گرفتن اطلاعاتی که قبلاً ضبط شده‌اند، رخ می‌دهد. به‌دیگر سخن، تمام خاطرات از طریق اندام‌های حسی وارد مغز می‌شوند: ما چیزی می‌بینیم، می‌شنویم، مزه‌ای را حس می‌کنیم، بوئی را استشمام می‌کنیم و یا شیئی را لمس می‌کنیم. محرک‌های خارجی دائماً ما را در وضعیت هشیاری نگه می‌دارند. با دانستن همه این نکات می‌توان شانس‌های خود را در به‌خاطر آوردن هرچیزی به‌شدت افزایش داد: فقط باید محرک‌هایی را که تعمداً انتخاب می‌کنیم، تقویت کنیم، محرک‌هایی که هنگام نیاز به: به‌خاطر آوردن یک چیزی، نکته‌ای، موقعیتی و یا شرایطی... با آنها برخورد می‌کنیم. سیستم محرک ـ پاسخ به‌شکل زیر عمل می‌کند: مغز یک محرک را دریافت می‌کند، این محرک در ذهن ثبت می‌گردد و سپس یک محرک

دوم یا سیگنال وارد عمل می‌شود، این یعنی مکانیزم اقتباس اطلاعاتِ دربارهٔ محرک اول.

میزان تفصیل در هنگام رمزدار کردن

هرچه بیشتر اطلاعات مورد به‌عمل آوردن قرار گیرند (شرطی شوند)، همانقدر صحیح‌تر ضبط می‌شوند. اندیشه عمیق نسبت به‌یک نظر گذرا و سطحی، مدت زمان طولانی‌تری در حافظه می‌ماند. هراندیشه جدیدی را که هنوز مورد به‌عمل آوردن قرار نگرفته یعنی شرطی نشده، بایستی به‌صورت مکتوب در جایی ثبت کرد: این اندیشه هنوز در افکار و خیالات شما تنیده نشده، در هیچ رساله و قرینه‌ای ثبت نشده، و به‌همین دلیل شکننده است، و به‌آسانی می‌تواند از خاطر محو شود. برای تقویت عمل‌آوری (شرطی ساختن) اطلاعات جدید، برقراری پیوندهای فکری و خیالی با اطلاعات و شواهد جدید بسیار مهم است. اغلب برای اطمینان بیشتر در حفظ اطلاعات، بیش از همه به‌تکرار روی آورده می‌شود. ولی این روش به‌صورت مکانیکی و سطحی برحافظه (ذهن) تأثیر می‌گذارد و اگر عملیات فکری و ذهن پیچیده‌تری که آثار دقیق‌تر و عمیق‌تری به‌جای می‌گذارند به‌آن افزوده نشوند، ثمرات آن تنها مدت کوتاهی محسوسند. معمولاً کودکان مطالبی را که بدون درک واقعی مفهوم آنها و مرتبط ساختن با زندگی واقعی، یعنی فراگیری و تحلیل عمیق، فقط از برکرده‌اند، آن هم با روش تکرار، به‌سادگی فراموش می‌کنند.

برای آنکه اطلاعات را عمیقاً ساخته و پرداخته کنیم و آن را برای حفظ کردن طولانی مدت، رمزدار نمائیم، انجام یک سری عملیات فکری و ذهنی لازم است: تفسیر اطلاعات جدید، ارزیابی مفهوم آنها، طرح یک سری سؤالات، و مقایسه و تطبیق آنها با مسائل دیگر. این گسترش سیستم تصوراتِ هم عاطفی و احساسی و هم فکری و دماغی، کارآیی و اثربخشی محفوظات ذهنی را افزایش می‌دهد. شما این را بعداً با انجام تمرینات مربوطه مشاهده خواهید کرد. همزمان با این، شکل‌گیری آثار در ذهن حقیقتاً به‌روحیه و احساسات و اوضاع پیرامون بستگی دارد. ما در به‌خاطر آوردن چیزهایی که در اوضاع و شرایط مشخصی بوده‌اند یا رخ داده‌اند، هنگامی که دوباره در آن شرایط قرار می‌گیریم، مستعد می‌باشیم. خاطرات گذشته‌های دور اغلب در ما احساسات و عواطف زنده و جانداری را برمی‌انگیزند. رویدادهایی که ما را به‌شدت نگران یا وحشت‌زده کرده‌اند، نسبت به‌وقایعی که خصوصیت بی‌طرفانه دارند، اثر عمیق‌تری در ذهن برجای می‌گذارند. هریک از ما را محرک‌هایی که از خارج عمل می‌کنند با احساسات و عواطف خود و قراین فرهنگی احاطه می‌کنند. همان‌طور که **هاملت** می‌گوید: **«هیچ چیزی به‌خودی خود نه مذموم و بد است و نه خوب، افکار ما آن را چنین می‌سازد»**. ما دائماً دنیای پیرامون خود را تفسیر و تعبیر می‌کنیم: ما آن را ادراک می‌کنیم و سپس اطلاعات دریافتی را از فیلترهای شخصی عبور می‌دهیم. به‌همین دلیل هم اظهارات شاهدانی که همگی یک حادثه واحد را مشاهده کرده‌اند، تفاوت زیادی دارند. **الیزابت لافتوس** در مطالعات

روان‌شناسی پی برد که **«ما خودمان خاطرات خود را پرورش می‌دهیم، با فرم دادن به‌آنها و نیز دادن خصوصیات فردی و شخصیتی خود».** حافظه (خاطره)، نقشی خلاقه است، و هوش **(شعور و آگاهی)** ما می‌تواند در آن به‌مراتب بیشتر از آنچه که در واقعیت جاری وجود دارد، شرکت داشته باشد.

مرزهای زمانی (وابستگی‌ها و پیوندها و ارتباطات)

زندگی ما در مرزهای زمانی جریان دارد، و همین امر هم در مورد خاطرات ما صادق است. بعضی از خاطرات تنها چند ثانیه یا چند دقیقه حفظ می‌شوند، برخی دیگر ماه‌ها و سال‌ها. **ادوارد اِرّیو**[1] می‌گوید: **«هنگامی که اطلاعات و مدارک و شواهد مشخص و معین به‌دست فراموشی سپرده می‌شوند، فرهنگ باقی می‌ماند».** در حقیقت یک نوع روند گزینش و انتخاب طی می‌شود که آنچه را برای حفظ شدن کوتاه مدت تعیین شده از چیزی که بایستی برای مدت‌های طولانی در حافظه حفظ شود، جدا می‌سازد. این انتخاب و گزینش می‌تواند هم به‌صورت ناخودآگاه انجام شود و هم آگاهانه. اگر ما به‌محرک‌های معین و خاصی توجه کنیم و بکوشیم تنها اطلاعاتی را در حافظه ثبت کنیم که برای ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. ذهن کنجکاو، بی‌وقفه تفکر می‌کند و به این وسیله، خاطرات گذشته را با کمک تصورات جدید، تقویت می‌نماید. فرهنگ ما دقیقاً از این گزینش و انتخاب بی‌وقفه اطلاعات تشکیل شده: ما برای خود آنچه

---

1. Edward Errio

را که در فهرست حافظه فعال و در دسترس خود انتخاب کرده‌ایم، تصور می‌کنیم. «منِ» ما همان چیزی است که ما فکر می‌کنیم، حرف می‌زنیم، می‌خوریم، انجام می‌دهیم... و همه اینها هم وضعیت فرهنگ ما را منعکس می‌سازند و هم فردیت و شخصیت ما را.

حافظه مستقیم یا طبیعی (گیرنده یادریافت کننده خاطرات حسی)

خاطراتی را که لحظه‌ای پیش دریافت شده‌اند، حفظ می‌کند. این حافظه به‌ندرت تضعیف می‌شود زیرا در اینجا نیازی به‌ثبت و ضبط ثابت و پایدار نیست، و اقتباس اطلاعات هم به‌صورت اتوماتیک رخ می‌دهد، آن هم تقریباً همزمان با خود دریافت و ادراک، و به‌این ترتیب اصلاً زمانی برای فراموشی وجود ندارد. یکی از نمونه‌های خوب استفاده از این حافظه، بهره‌گیری از آن در تایپ کردن با ماشین تایپ است. هنگام خواندن متن، واژه فقط برای مدتی که برای بازنویسی آن برروی شاسی‌های ماشین لازم است، به‌خاطر سپرده می‌شود (معمولاً کمتر از یک ثانیه)! سپس آن واژه فراموش می‌شود، جای آن را واژه بعدی می‌گیرد و به‌همین ترتیب الی آخر. جالب است بدانید که در افرادی که از amnesia (ضعف حافظه به‌علت بیماری مغزی و فراموشی) رنج می‌برند، حافظه مستقیم یا طبیعی، معمولاً تضعیف نمی‌شود؛ ولی متأسفانه این حافظه نمی‌تواند جایگزین حافظه درازمدت شود.

حافظه کوتاه مدت

اطلاعات را حدوداً تا ۵ ثانیه حفظ می‌کند. این حافظهٔ عملیاتی و مؤثر (کارگر) است که در آن بیش از هفت عنصر حفظ نمی‌شود، زیرا ساختار آن مانند آرشیوی است با هفت سلول. این حافظه مانند **«برگه‌دان ذکر مآخذ»** عمل می‌کند که با کمک آن می‌توان اطلاعات مفصل‌تری را اقتباس و اخذ کرد. این هفت سلول می‌توانند مفاهیم یا ایده‌ها و طرح‌هایی را در خود حفظ کنند که به‌نوبه خود برای برانگیختن تصورات و قوه یادآوری مستعدند. محفوظات حافظه کوتاه‌مدت فقط در صورت تکرار بی‌وقفه، مدتی طولانی‌تر حفظ می‌شوند. نمونه آن، مکرر گرفتن یک شماره تلفن است، هنگامی که اشغال است و شما مرتب آن را تکرار می‌کنید. شما بایستی شماره را تا موقعی که هنوز تماس نگرفته‌اید پیش خود تکرار کنید.

هردو نوع حافظه مذکور نیازی به‌پروسه پیچیده فکری و ذهنی ندارند، بنابراین آنها سطحی بوده و نسبت به‌مداخله یک عامل خارجی حساس هستند. اگر هنگامی که جمله‌ای را تایپ می‌کنید یا شماره تلفنی را می‌گیرید، کار شما را متوقف کنند، مجبور می‌شوید آن جمله یا شماره را از اول عیناً بخوانید تا به‌یاد آورید.

حافظه درازمدت

نیازمند تشریفات و مراسم طولانی‌تر و عملیات فکری پیچیده‌تر است. مدت عملکرد آن می‌تواند به‌شدت تغییرشکل دهد. در حافظه درازمدت، اطلاعاتی که برای ما واقعیت دارند، به‌طور آگاهانه وارد

می‌شوند. این، رمزدارکردن معنایی نامیده می‌شود و عبارت است از الحاق اطلاعات جدید ثبت شده به‌قرینه‌ای معین و مشخص، متناسب با معنا و مفهوم آن. بدون حافظه درازمدت، آموزش و تحصیل غیرممکن می‌شد. هرگونه اطلاعات جدید از هرلحاظ با آن چه که قبلاً می‌دانسته‌ایم مرتبط است، در اینجا ذهن ما نه تنها به‌تکرار مکانیکی و خود به‌خود متوسل می‌شود، همانند مورد حافظه کوتاه مدت، بلکه تلاش هم می‌کند که رابطه برقرار ساخته و اطلاعات جدید را در پرتو اطلاعات قدیمی که قبلاً وجود داشته‌اند، تعبیر و تفسیر نماید. به‌عنوان مثال هنگامی که هنرپیشه‌ها نقش خود را از برمی‌نمایند، ابتدا به‌دقت متن را تجزیه و تحلیل می‌کنند، و سپس براین اساس، صحنه (سن) را عیناً نقل و بازگو نموده و در عین حال عواطف و احساسات، میمیک و سایر اجزا و عناصر فرهنگی و هنری خود را در آن دخیل می‌سازند. ثبت و ضبط دقیق اطلاعات جدید در حافظه نیازمند زمان، تمرکز حواس و تفکر و تأمل عمیق است. برخی از مردم از استعداد خاص خدادادی برای نظم بخشیدن به‌عناصر و اجزاء اطلاعات جهت ثبت و ضبط بهتر، بهره‌مندند، و آنهاکه تیزبین هم هستند و دقت نظر دارند، به‌آسانی تصور خود را برای جستجوی تصورات مناسب و لازم به‌کار می‌گیرند. افسوس که اغلب این امر خود به‌خود اتفاق نمی‌افتد، ولیکن می‌توان این کار را یاد گرفت و به‌این ترتیب حافظه خود را تقویت نمود.

حفظ و نگهداری اطلاعات در حافظه

پلاتُون در تئوری حافظه خود، استعاره‌ای را به‌کار برده است: او حافظه را با یک تخته موم مقایسه می‌کند که میزان ذخیره و ثبت اطلاعات به‌کیفت آن بستگی دارد. طبق نظریه **پلاتُون** حافظه خوب یا بد از بدو تولد به‌ما داده می‌شود. درست همانطور که از ابتدای آفرینش عقیده براین بوده است که سرنوشت انسان توسط اراده و مشیت خداوند رقم خورده و تنها تغییر اندکی می‌توان در آن داد. قابل درک است که با چنین تصورات و عقایدی، حافظه به‌عنوان یک ودیعه الهی تلقی می‌شده. **پلاتون** روشن نکرده است که چه چیزی از نقطه‌نظر او می‌تواند **«موم با کیفیت خوب»** باشد، یا چگونه همه خاطراتی که برروی آن ثبت شده‌اند در یک جا جمع می‌شوند. ولیکن در جهانی که سنت شفاهی بسیار قوی و نیرومند بوده است (تا اختراع چاپ، ملت‌ها و اقوام عمدتاً با شرح و بازگویی و انتقال میراث فرهنگی به‌صورت داستان و حکایت و منظومه دربارهٔ وقایع و رویدادهای تاریخی، به‌حافظه خود اعتماد و امید داشتند) **پلاتون** خود به‌خود می‌بایست استفاده از روش‌ها و فنون تقویت هوش و حافظه از راه قیاس و استدلال منطقی را قابل درک می‌دانست، این‌ها پایه‌هایی برای حافظه بودند که در آن دوران گسترش وسیعی داشتند.

در سال‌های اخیر روانشناسان تأکید خاصی برمدل‌هایی از ساختار حافظه دارند که در آن‌ها برای سهولت بخشیدن به‌جستجوی اطلاعات، عناصر و اجزاء به‌خاطر سپرده شده به‌صورت یک سیستم منظم و دقیق چیده می‌شوند. قبلاً اثبات شده بود که دسترسی

به‌اطلاعات ثبت شده در مغز بستگی به‌آن دارد که ذهن ما **(افکار و اندیشه‌های ما)** در لحظه ثبت و ضبط، چگونه تنظیم شده باشد. اکنون معلوم شده که ثبت و تنظیم موفقیت‌آمیز ساختاری افکار و اندیشه‌ها به‌میزان قابل ملاحظه‌ای کار حافظه را آسان می‌کند. باید توجه داشته باشیم که توانائی سازماندهی مطالب حفظ شده درست مثل تمرکز حواس، ذاتی و فطری نیستند و هردو در نتیجه آموزش و تمرین به‌دست می‌آیند، به‌همین دلیل در هیچ سنی تمرین و پرورش دادن مهارت‌های خود دیر نیست. تحقیقات **هرونتولوژیک** نشان داده‌اند که ضرب‌المثل فرانسوی **«به‌سگ پیر نمی‌توانی حقه‌های جدید یاد بدهی»** درست نیست: انسان‌ها در هرسنی می‌توانند یاد بگیرند. این مسئله به‌وضوح در بسیاری از افراد بالای ۵۵ سال که مورد آزمایش قرارگرفته و توانسته‌اند روش‌های جدید تفکر را یاد بگیرند دیده شده. فقط این افراد نسبت به‌افراد جوان‌تر، پروسه آموزش را در مدت نسبتاً طولانی‌تری طی کرده‌اند.

فهمیدن طرزکار حافظه (ذهن) بسیار مهم است، به‌این وسیله ما می‌توانیم پوشش اسرارآمیز و مرموز آن را برداریم. وقتی آگاه می‌شویم که چرا چیزی را به‌خاطر می‌آوریم و چیزی را فراموش می‌کنیم، بلافاصله امکانات و توانائی‌های زیادی به‌روی ما گشوده می‌شوند. استعاره **پلاتون** دربارهٔ تخته موم همچنان از لحاظ استعاره‌آمیز بودن در نوع خود جالب است، اما در دوران ما روانشناسان ترجیح می‌دهند شعور و هوش را با کامپیوتر مقایسه کنند و به‌این وسیله براصول ساختار حافظه تأکید کنند. هردو تشبیه یکدیگر را تکمیل

می‌کنند. همچنین می‌توان فکر کرد که همه خاطرات و تصورات، تصویرها و احساسات و افکار و اندیشه‌ها، طبق قاعده کپی شدن اسناد در مغز ضبط و ثبت می‌شوند: ذهن ما شبیه یک فیلم عکاسی است و در بسیاری از موارد یادآور تخته **موم پلاتون** می‌باشد. همچنین مغز ما می‌تواند هزاران تصویری را که دریافت نموده با کارآیی کامپیوتر طبقه‌بندی کند. با در نظر گرفتن حجم اطلاعاتی که مغز ذخیره می‌کند، به‌سختی می‌توان از این دستگاه ضبط معجزه‌آسا و خارق‌العاده، شگفت‌زده نشد. خاطرات اکثر ما در طول تمام زندگی به‌درستی «طبقه‌بندی و چیده» می‌شوند و برگه‌دان آن‌ها در شبکه وسیع و همه جانبه‌ای با روابط داخلی دوجانبه سازماندهی می‌شود. مغز، محفوظات ذهنی را کاملاً کارآمد و کاربری شده، با احتساب سرعت و بسامدی که با آن در زندگی استفاده می‌شوند، طبقه‌بندی می‌کند، و آنها متناسباً نزدیک‌تر به‌سطح آگاهی ارتقا می‌یابند و یا در محدودهٔ ناآگاهی گُم می‌شوند.

این مطلب را با یک مدل رنگ‌آمیزی شده مشروط، تشریح می‌کنیم. شبکه سه لایه‌ای را مجسم کنید. لایه رویی کاملاً به‌سطح آگاهی نزدیک است. این لایه حاوی اخبار و اطلاعات مفید در زندگی روزمره است که اغلب به‌آنها مراجعه می‌کنیم. من شخصاً این لایه را آبی و به‌روشنی روز می‌بینم. فرهنگ لغات روزمره ما، اسامی‌ای که دائماً به‌خاطر داریم، شماره تلفن‌هایی که دائماً می‌گیریم و اطلاعاتی از این دست، در این لایه قرار دارند. این منطقه بسیار فعال است و بدون وقفه اطلاعات صادر می‌کند. در ادامه، سایر سطوح می‌آیند،

جایی که اطلاعات به‌شکلی منظم و مرتب حفظ می‌شوند، اطلاعاتی که دائماً به‌آنها نیاز نداریم.

لایه میانی حاوی مطالب **«غیرفعال»** است که ما بسیار به‌ندرت به‌آنها رجوع می‌کنیم. برای استخراج اطلاعات از اینجا بایستی به‌تصورات کمکی رجوع کنیم. (از جمله به‌شیوه‌های استدلال منطقی). این دومین لایه به‌عنوان منطقه زنگ زده معرفی می‌شود، جایی که خاطرات ما گویی زنگ زده‌اند و کرخت و سست شده‌اند. با بالا رفتن و کهولت سن، به‌دلیل کاهش فعالیت‌های حیاتی، این لایه دوم افزایش می‌یابد و در عوض لایه اول کاهش می‌یابد. زبان‌های خارجی که یادگرفته‌ایم و به‌ندرت از آنها استفاده می‌کنیم در این لایه دوم حفظ می‌شوند. به‌خاطر دارم در اولین روزهای کارآموزی‌ام در فرانسه، کشور زادگاهم، چقدر سختی کشیدم. بعضی واژه‌ها به‌انگلیسی به‌ذهنم می‌رسیدند و در هنگام گفتگو، فرصت ترجمه کردن آنها را پیدا نمی‌کردم. بارها و بارها روی لغاتی مانند «to focus» (متمرکز شدن، به‌فرانسوی: Se Concentler) که تلفظ فرانسوی آنها شباهتی به‌انگلیسی نداشت مکث می‌کردم و در هنگام محاوره سریع، ترجمه آنها سخت می‌شد هرچند که من به‌طور ویژه برای به‌کار بردن چنین واژه‌های محیلانه و پرمعمایی آماده شده بودم. زبان فرانسوی که من در آمریکا به‌کار نمی‌بردم در درجه دوم قرارگرفته و جای خود را به‌انگلیسی داده بود، به‌خصوص در حیطه بسیار تخصصی کار من. اما از آنجایی که علت بروز مشکل در هنگام ترجمه را می‌دانستم، بیهوده خود را سرزنش نکردم. به‌جای آن‌که با ملامت کردن، وجدان

خود را عذاب دهم، بردبارانه صبر کردم تا همه اطلاعات لازم از منطقه زنگ زده به‌منطقه آبی برسند، که سرانجام هم این اتفاق تحت تأثیر محیط جدید و در نتیجه تمرینات و استفاده مکرر اصطلاحات گوناگون فرانسوی، روی داد.

پایین‌ترین لایه به‌منطقه ناخودآگاه متصل می‌شود. من آن را خاکستری می‌بینم، همچون منطقه‌ای ناشناخته و مجهول. این بخش شاید در میان سه لایه، بزرگ‌ترین باشد، آخر هریک از ما در ذهن خود میلیون‌ها خاطره از بدو تولد خود ثبت می‌کنیم.

روانشناسان اثبات کرده‌اند که در نتیجه پروسه فعال موسوم به‌سرکوبی، در این منطقه خاکستری، آثار تأثرات نامطبوع و تألمات پدیدار می‌شوند. به‌همین دلیل است که خاطرات مربوط به‌موقعیت‌های آسیب رساننده (تهاجم، تجاوز و غیره) گاهی اوقات در حافظه ائتلاف می‌کنند. ولی اکثراً به‌طور کامل سرکوب نمی‌شوند و تنها به‌سمت منطقه خاکستری رانده می‌شوند تا برای سایر خاطرات که در حال حاضر مبرم‌تر بوده و به‌همین دلیل هم به‌سطح آگاهی نزدیکترند، جا باز کنند. با بالا رفتن و کهولت سن، هنگامی که دیگر چندان به‌زمان حال توجه نداریم، توجه بیشتری به‌تصورات مربوط به‌گذشته معطوف می‌گردد. هنگامی که در سالخوردگی دیگر به‌آینده نمی‌نگرند، شروع می‌کنند به‌نگریستن به‌گذشته. به‌همین دلیل است که سالخوردگان اغلب وقایع و خاطرات ایام بیست سالگی را بهتر به‌خاطر می‌آورند تا اینکه امروز صبح، صبحانه چه خورده‌اند. (البته اگر آنها چیزی بخورند که به‌طور معمول نمی‌خورند مثلاً خاویار سیاه،

می‌توان شرط بست که این را به‌خاطر می‌آورند!)

خاطرات گذشته دور مثل زیبای خفته **شارل پرّو** در انتظارند تا یک عاطفه و احساس نیرومند آنها را بیدارکنند. ما مثل تئاتر نیاز به‌**سوفلر** داریم تا وقایع و خاطرات دور را به‌خودآگاه، یادآوری کنیم. اغلب اوقات این **سوفلر**، یک ادراک حسی است که تسلسل تصاویر، واژه‌ها و احساسات تأثیرگذار و حفظ شده در خاطره روزهای بسیار دور را به‌همراه دارد. این استخراج طبق اصل (انگیزه ـ پاسخ) رخ می‌دهد، که در آغاز این فصل تشریح شد. این همان چیزی است که خاطرات غیرارادی نام دارد. زیرا ادراک ـ انگیزه برای خود ما به‌طور غیرمنتظره عمل می‌کند.

نمونه‌های خاطرات غیرارادی هم در زندگی و هم در ادبیات وجود دارند. در رمان **«جستجوی زمان از دست رفته» مارسل پروست**، ما نمونه کلاسیک این قوه یادآوری را می‌یابیم. نویسنده تکه‌ای بیسکویت را در چای زده و هنگامی که تکه بیسکویت خیس خورده به‌کام دهانش می‌خورد، دستخوش یک احساس غیرعادی می‌شود: زمان حال با تمام تیرگی‌های دلتنگ کننده و ملال‌انگیز محو می‌شود و او سرشار از حس شادی و خوشحالی و سرور می‌گردد. او با تمرکز حواس خویش منتظر می‌ماند، در حالیکه سعی دارد دلیل دگرگونی رخ داده را درک کند. «ناگهان در ذهنم تصویری بسیار دور آشکار شد. طعم این هم درست مثل همان تکه بیسکویتی بود که صبح‌های یکشنبه درکامبری... عمه‌ام **لئونی** با آن از من پذیرایی می‌کرد. بعد از آنکه آن را در چای خود که با جوشانده‌های گیاهی دم کرده بود

می‌زد». این احساس درآمیخته با قرینه اولیه و آغازین خود در اعماق حافظه، زنجیره‌ای از تصاویر کودکی شاد و خوشبخت و کامیاب را به‌دنبال داشت. «***تمامی کامبری و حومه آن، همه آنچه که نمود و شکل بیرونی و ثبات دارد و جامد است، باغ‌ها و شهرها، از فنجان چای من بیرون ریخته شدند***».

می‌بینیم که **مارسل پروست** آنقدر صبر داشت که چند ثانیه منتظر بماند تا مغز، کل زنجیره خاطرات متنوع و گوناگون را بازسازی نماید. نویسنده به‌جای آنکه تنها به‌تصویر عمه خود بپردازد، کار حافظه را آسان نموده و آن را برروی طعم بیسکویت و لذت آن متمرکز نموده است. کامل بودن آگاهی در اینجا نقش قطعی و اساسی را ایفا نموده است، در سایه آن برای بروز و ظهور آثار به‌جا مانده در حافظه، زمان و فرصت کافی بود. در چنین مواردی آمادگی برای عمیق شدن در گذشته، بدون تشویش و آسوده، بسیار مهم است: تشویش و نگرانی می‌توانند شبکه‌های ارتباطی مغز را مسدود کنند و استخراج و بهره‌گیری از اطلاعات را دشوار سازد.

اگر می‌خواهید جزئیات هرچه بیشتری را به‌خاطر بیاورید، آزادانه و رها تسلیم احساسات برانگیزاننده و تحریک کننده شوید، و خاطرات، پی در پی در برابر دیدگان شما آشکار خواهند شد. به‌طوری که در فصول بعدی خواهید دید، در پروسه‌های ضبط و ثبت و استخراج خاطرات، آگاهی و شعور شما می‌توانند شرکت فعال داشته باشد. شعور بیدار و برانگیخته شده بهترین دستیار و مددکار حافظه است و به‌همین جهت لذت و رضایت خاطر عمیق‌تری از

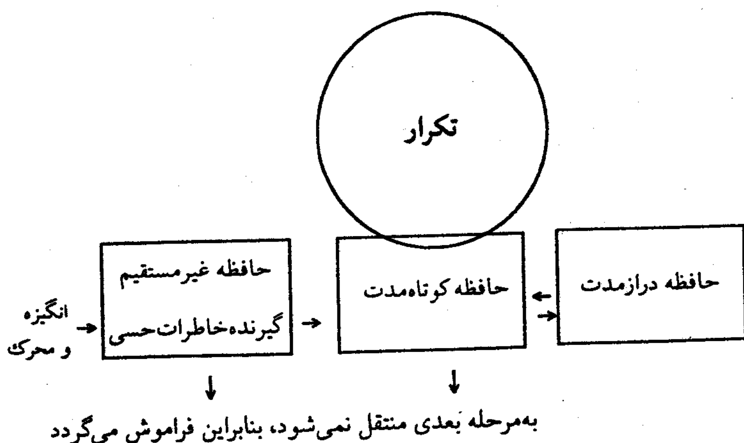
تماس با جهان پیرامون شما می‌دهد.

حافظه نارسا (ناقص)

هیچ کس نمی‌تواند بگوید که طبیعت کامل است یا نه. آخر برای این کار باید اطلاعات وسیعی در اختیار داشت که ممکن نیست به‌کامل و دقیق بودن آنها اطمینان نمود. مسلم است که همه چیز **«در این جهان کامل به‌بهترین شکل پیش نمی‌رود»**. فلسفه، مذهب و علم به‌ما می‌آموزند ولی نقص و نارسایی طبیعت (مثل زلزله و بیماری‌های واگیردار) نیز نقش تعیین کننده‌ای در ساختار گیتی و کائنات ایفا می‌کنند. این امر به‌سیستم حافظه نیز مربوط می‌شود. نقص و نارسایی ظاهری آن، تمایل و گرایش به‌فراموشی، معنا و مفهوم خود را دارد و در نهایت ما را خوشبخت‌تر می‌سازد. زیرا حافظه در وهله اول در خدمت نیازها و احتیاجات لحظه جاری است. ما چیزهایی را که برایمان مهم و مطبوع و دلپذیرند بهتر به‌خاطر می‌سپاریم و وقایع و رویدادهای ناگوار را به‌آسانی فراموش می‌کنیم. گاهی اوقات شاید چیزی راکه حقیقتاً مهم است فراموش کنیم و این می‌تواند پیامدهای تراژیک و غم‌انگیزی داشته باشد، مثل بستن شیر گاز. سؤال این است: آیا ما اصولاً همه وقایعی را که برایمان رخ داده‌اند، اعم از خوب و بد، در حافظه ثبت و نگهداری می‌کنیم یا اینکه فقط آنهایی را که روشن‌تر و شفاف‌ترند؟ در سال‌های اخیر مکانیزم‌های نگهداری اطلاعات در حافظه و فراموشی به‌شدت مطالعه شده‌اند. به‌امید آنکه درک کنیم چگونه اتفاقات ناگوار رخ می‌دهند و چرا اظهارات شهود

چنین غیرقابل اعتمادند. به‌عقیده الیزابت **لافتوس** خاطرات در مغز طبقه‌بندی می‌شوند و بعداً تنها آن دسته از خاطرات که در معرض شرطی شدن و ساخته و پرداخته گردیدن قرار گرفته‌اند در حافظه درازمدت حفظ می‌شوند. در نمودار ۱-۲ سرنوشت احتمالی اطلاعات در مغز نشان داده شده است. اطلاعات کسب شده از جهان بیرون وارد حافظه کوتاه مدت می‌شوند، جایی که در نتیجه تکرار می‌توانند حفظ شوند، و سپس به‌حافظه درازمدت منتقل می‌گردند یا اینکه به‌کلی فراموش می‌شوند. در روند انتقال اطلاعات به‌حافظه درازمدت، آنها ساخته و پرداخته و شرطی می‌شوند که عبارت است از تنظیم و طبقه‌بندی شدن، ساختاری پیچیده با شرکت تمامی شخصیت و هویت ما.

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که آثار به‌جای مانده در حافظه (ذهن) دائماً دستخوش تغییر و تحول می‌شوند: واقعیت تحریف



نمودار ۱-۲

می‌شود، ما آن را در هرتکرار و یادآوری، «اصلاح می‌کنیم». **لافتوس** توضیح می‌دهد که چرا حافظه می‌تواند ما را فریب دهد: «قضیه از این قرار است که ما اغلب اوقات چیزها را آنطور که واقعاً هستند نمی‌بینیم. حتی اگر حوادث و رخ‌دادهای گذشته، کاملاً دقیق در حافظه ما ثبت شوند، باز هم ردهای به‌جای مانده بدون تغییر نمی‌مانند، آنها تحت تأثیر عوامل متفرقه دیگری قرار می‌گیرند که منجر به‌تحریفشان می‌شوند. حتی در میان دارندگان شفاف‌ترین حافظه هم آثار و ردهای به‌جا مانده در حافظه کاملاً انعطاف‌پذیرند.» یکی از اشعار **موریس شوالیه**، سروده‌ای است دربارهٔ اختلاف نظر بین زوج‌های عاشق. هریک از آنها به‌شیوه و با دیدگاه خود که بسیار هم از یکدیگر متفاوت است، گذشته را به‌خاطر می‌آورند. مرد رمانتیک است و زن کاملاً زمینی، اما آیا در آن شب مهتاب می‌درخشیده؟... هرگز نخواهیم فهمید. مغز ما حوادث و رویدادهایی را که متحمل شده‌ایم با کمک مکانیزمی که درک کمی از آن داریم و توسط ناخودآگاهمان کنترل می‌شود، تصفیه و پالایش می‌کند. انتخاب و گزینش چیزهای ضبط شده بستگی به‌وضعیت روحی ما، محل اقامت، برهه زمانی، سنن فرهنگی و سایر عوامل... دارد. در حالیکه کاملاً به‌حقانیت خود مطمئن هستیم، ممکن است رویدادی را کاملاً متفاوت از آنچه که دوستان ما به‌خاطر سپرده‌اند، به‌یاد داشته باشیم. به‌همین دلیل هم اظهارات شهود اغلب بسیار کم‌ارزشند. ما فقط بخشی از تصویر را می‌بینیم و معمولاً هم آن بخشی را که می‌خواهیم ببینیم. داستان **راشومون** در فیلم **کوروساوا** نمونه کامل این مدعاست:

هریک از قهرمانان این داستان، از یک اتفاق و رویداد واحد، روایت و تعبیر خود را دارد و سرانجام تماشاگر به‌این نتیجه می‌رسد که فهمیدن و دانستن اینکه واقعاً چه اتفاقی افتاده، غیرممکن است. به‌علت محدودیت اطمینان به‌حافظه نمی‌توانیم چندان مطمئن اعلام کنیم که فلان چیز را به‌یاد می‌آوریم. ولی اگر روند وقایع را آگاهانه و متُدیک (روشمند) به‌خاطر بسپاریم، شانس بیشتری در حفظ تصویر عینی داریم. مثلاً می‌توان به‌طور خاص به‌افراد پلیس آموزش داد که توجه خود را روی چیزهای خاصی نظیر: شماره پلاک ماشین‌ها، مشخصات فیزیکی افراد یا جاها و مکان‌ها و چیزهایی از این قبیل متمرکز کنند.

هرچند که امکان ندارد بتوان مدعی حافظه بی‌شائبه و بی‌عیب و نقص شد زیرا حافظه اغلب وابسته است به‌جریان‌های ناخودآگاه، ولی می‌توان با بسط و گسترش توجه خود آن را تقویت نمود. حافظه، ذهنی‌گرا و مغرضانه است، حافظه، بخشی از شخصیت و هویت ماست. ما می‌توانیم کنترل آن رادر حیطه محدودی که خود زندگی می‌کنیم بیاموزیم. در حافظه، شگفت‌انگیز آن است که شروع عاطفی و احساسی و عقلانی را سازگار و موافق می‌سازد و شما فقط وقتی می‌توانید برنده باشید که فعالانه برروی این وحدت و سازگاری تأثیر بگذارید.

یک استعاره سودمند: مقایسه عقل و هوش با دوربین عکاسی

به‌دلیل اهمیت حافظه بصری در روند به‌خاطرسپاری، من به‌طور

مشروط مغز را به‌دوربین عکاسی تشبیه می‌کنم: پیش خود تصور کنید که مغز شما یک دوربین عکاسی بسیار حساس است که هرچه را که در آن بازتاب می‌یابد به‌تصویر می‌کشد و ثبت می‌کند. اغلب اوقات به‌طور اتوماتیک تنظیم و متمرکز (فوکوس) می‌شود و ما پی نمی‌بریم که برای انعکاس دقیق تصویر چه عملیاتی صورت گرفته. هنگامی که با حافظه خود دچار مشکل می‌شوید مثل این است که در سیستم تنظیم خودکار دوربین خللی ایجاد شده باشد، اکنون شما مجبورید به‌طور دستی عدسی را تنظیم کنید که عملاً هم هنگامی که غرق در مطالعه کتاب خوب یا هرفعالیت جالب دیگری می‌شوید، این کار را می‌کنید. سوژه کتابی که مطالعه می‌کنید درخور توجه شماست و با در نظر گرفتن اهدافتان آن را انتخاب می‌کنید. شما ارباب موقعیت می‌شوید و در روند ثبت وقایع توسط حافظه احتمالاً خلاقانه‌تر هم عمل می‌کنید، گویی یک فیلم سینمایی را فیلمبرداری می‌کنید. شما سوژه این فیلم را ترسیم و زاویه فیلمبرداری را انتخاب می‌کنید. شاید پی برده باشید که وقتی ذهن (شعور) شما تحت کنترل اتوماتیک قرار می‌گیرد، در جلوه‌های خود محدود می‌شود. مخصوصاً که برای انتخاب و گزینش آنچه برای او در این وضعیت مهم بوده، تنظیم گشته. این مکانیزمی دشوار و پیچیده است که تا وقتی تحت تأثیر انگیزه‌های بسیار نیرومندی قرار دارد به‌صورت ناخودآگاه عمل می‌کند. این انگیزه‌ها می‌توانند حس مسئولیت، کنجکاوی طبیعی یا تمایلات حیاتی باشند. انتخاب تصاویر ثبت شونده در هروضعیتی بستگی به‌خصوصیات آن تصاویر دارد. شما می‌توانید با رسیدن

به«هدایت و کنترل دستی» یعنی درک و دریافت معنایی آنچه که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید، برحافظه خود کنترل داشته باشید. یک برنامه کار کلی متناسب با «سوژه» مورد نظر خود تنظیم کنید و همه اطلاعات مربوط به‌آن را یادداشت نمائید. با دخالت شعور و آگاهی، ردهای مطمئن‌تر و پایدارتری در حافظه شما باقی می‌مانند.

در ضمن با تجزیه و تحلیل آنچه که به‌خاطر سپرده‌اید، دربارهٔ روحیه، احساسات و تأثرات و خاطرات خود فکر کنید. بدون هرگونه تردیدی به‌تفسیر این قرینه عاطفی و حسی بپردازید. این کار در لحظه حساس و مهم، به‌میزان زیادی استخراج اطلاعات را از حافظه آسان می‌کند. این نوع تمرینات هوشی، کنجکاوی شما را که گاهی چُرت می‌زند، برمی‌انگیزد. کنجکاوی همان کلید توجه است که راه رسیدن به‌حافظه خوب را باز می‌کند.

خلاصه مطالب فصل دوم

حافظه - یک روند پیچیده روحی روانی است که با مطالعه آن از جهات و ابعاد گوناگون می‌توان بهتر آن را درک کرد.

A. بعد فیزیکی

۱. آناتومی: مرکز مهم حافظه در **هیپوکامپ** قرار دارد که در قسمت‌های فوقانی مغز مستقر شده.

۲. نروشیمی: یکی از مواد لازم و ضروری برای فعالیت حافظه (ذهن) **اَستیل کُلین** است، این ماده در هیپوکامپ به‌میزان زیاد وجود دارد و نقش سلول عصبی واسطه یا میانی را ایفامی کند.

۳. الکترو فیزیولوژی: فعالیت مغز در فعالیت الکتریکی مغز بازتاب می‌یابد (الکترو انسفالوگرام).

B. بعد روانی و روحی

۱. پرداخت اطلاعات (انگیزه - پاسخ): ضبط اطلاعات در حافظه و اقتباس و استخراج آن‌ها با انتخاب آگاهانه انگیزه‌ها (محرک‌ها) و متمرکز نمودن توجه برروی آنها آسان می‌شود.

۲. میزان پرداخت اطلاعات: رعایت همزمان عکس‌العمل‌های منطقی و عاطفی ما، بهترین ضبط مطالب در حافظه را ضمانت می‌کنند.

۳. چارچوب‌های موقتی: دو نوع حافظه وجود دارد. حافظه کوتاه مدت که در سطح و ناپایدار است. برای آنکه اطلاعات آن بعد از چند ثانیه پاک نشوند، بایستی آنها را پیش خود تکرار کرد. حافظه درازمدت در ذهن ما ریشه‌های عمیقی دارد. این حافظه با کدگذاری معنایی، یعنی با جستجوی مفهوم اطلاعات به‌خاطر سپرده شده مستحکم می‌شود. این حافظه با عملیات پیچیده فکری در ارتباط است.

۴. حفظ و نگهداری: این سیستم از سه لایه تشکیل شده (**لایه فعال، لایه منفعل، لایه نهفته**) متناسب با سرعت و بسامد مراجعه به‌اطلاعات حفظ شده. برای آسان‌سازی ضبط می‌توان این لایه‌ها را به‌طور مشروط به‌صورت مناطق رنگی تصور نمود: **آبی** ـ منطقه فعال حال، **نارنجی** ـ منطقه منفعل گذشته نه چندان دور، **خاکستری** ـ زیبای خفته در قلمرو ملک خواب در منطقه مه‌آلود خاکستری، منطقه گذشته دور.

خودآگاه

منطقه آبی:	اطلاعاتی که به‌طور دائمی و منظم مورد استفاده قرار می‌گیرند و در زندگی روزمره ضروری هستند. به‌راحتی استخراج می‌شوند.
منطقه نارنجی:	اطلاعاتی که دیر به‌دیر استخراج می‌شوند. حافظه‌ای فوق‌العاده در شکل معلومات و بازشناخته‌ها.
منطقه خاکستری:	اطلاعات کثیری که از سنین کودکی ذخیره شده‌اند. برای بازگویی یا بازنویسی آنها نیاز به‌**سوفلور** داریم. حافظه غیرارادی (یادآوری از نوع محرک ـ پاسخ).

ناخودآگاه

۵. حافظه ناقص است: روی نظر خصوصی و به‌طور ذهنی است، در معرض تحریف است (خاطرات بعد از هربار استخراج، تغییرشکل می‌دهند) در آن فراموشی جزئی از مکانیزم حافظه است.

تمرین:

۱. سطح پرداخت اطلاعات

شاید سؤالات زیر به‌نظرتان بی‌معنی، و تسلسل آنها، عجیب برسند. توضیح این مطلب را در آخر تمرینات می‌یابید. فهرست

واژه‌ها و سؤالات مربوط به‌آنها را بخوانید. هربار فقط یک سطر را بخوانید و در این حال سطور بعدی را ببندید. فقط با بله یا نه پاسخ دهید، سپس صفحه را برگردانید و همه لغاتی راکه به‌خاطر سپرده‌اید از حفظ بنویسید.

۱. آب: آیا از ترکیب آب ـ جزیره‌ای نامسکون است، خوشتان می‌آید؟
۲. گل: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟
۳. قطار: آیا از ترکیب قطار ـ جزیره‌ای نامسکون است، خوشتان می‌آید؟
۴. تایر: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟
۵. ماه: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟
۶. پا: آیا از ترکیب پا ـ جزیره‌ای نامسکون است خوشتان می‌آید؟
۷. شکلات: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟
۸. شاهزاده: آیا از ترکیب شاهزاده ـ جزیره‌ای نامسکون است خوشتان می‌آید؟
۹. قالی: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟
۱۰. کلید: آیا از ترکیب کلید ـ جزیره‌ای نامسکون است، خوشتان می‌آید؟
۱۱. پرنده: آیا از ترکیب پرنده ـ جزیره‌ای نامسکون است، خوشتان می‌آید؟
۱۲. خط‌کش: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۳. پوتین: آیا از ترکیب پوتین ـ جزیره‌ای نامسکون است، خوشتان می‌آید؟

۱۴. طلا: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۵. کتاب: آیا از ترکیب کتاب ـ جزیره‌ای نامسکون است، خوشتان می‌آید؟

۱۶. روزنامه: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۷. آب‌نبات: آیا از ترکیب آب‌نبات ـ جزیره‌ای نامسکون است، خوشتان می‌آید؟

۱۸. مس: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۹. جعبه: آیا از ترکیب جعبه ـ جزیره‌ای نامسکون است، خوشتان می‌آید؟

۲۰. گربه: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

در اینجا دو دسته سؤال از شما شده. پاسخ‌های خود را مرور کنید تا ببینید کدام دسته از سؤالات ـ دسته اول یا دسته دوم ـ در حفظ و به‌خاطرسپاری کلمه‌ها، بهتر به‌شما کمک می‌کنند. کلماتی را که توصیه شده‌اند تا با جزیره‌ای غیرمسکون تصور کنید، علامت‌گذاری نموده و تعداد آنها را با بقیه کلمات به‌خاطر سپرده شده مقایسه کنید. اکنون هردو دسته سؤال را مقایسه کنید و یک نتیجه مشخص و قطعی دربارهٔ تأثیر لحظه عاطفی برسطح ترکیبی و ساختاری اطلاعات به‌خاطر سپرده شده بگیرید.

تبصره: سعی کنید همان کلمات را بعد از ۴۸ ساعت به‌خاطر

بیاورید: نتایج به‌مراتب اثربخش‌ترند. هدف این تمرین وادار ساختن شما به‌ابراز یک عکس‌العمل عاطفی و حسی غیرمستقیم در هنگام پاسخ به‌این سؤال است که آیا از تصور ترکیب یک چیز با جزیره‌ای نامسکون خوشتان می‌آید؟

در این روش یک سؤال عاطفی و حسی با یک سؤال منطقی مقایسه و تطبیق می‌شود، واژه‌های سؤال اول که با عکس‌العمل‌های عاطفی تحریک شده‌اند در مقایسه با واژه‌های سؤال دوم یعنی سؤال منطقی (درباره وجود حرف «ی» در کلمه) بهتر به‌خاطر سپرده می‌شوند.

۲. دوباره‌خوانی فوری

شما دیگر در این مرحله باید تصور کاملاً روشن و واضحی از طرز کار حافظه داشته باشید. حافظه خود را بدون دوباره‌خوانی متن آزمایش کنید. از تمرین شمارهٔ ۱ چه چیزهایی به‌یادتان مانده؟ بهترین روش یادآوری را امتحان کنید: آنچه را که همین الان خوانده‌اید بلافاصله مجدداً بخوانید. دوباره‌خوانی فوری، بهترین روش برای به‌خاطر سپردن است. آهن را تا داغ است بکوبید زیرا فقط تا وقتی که داغ است به‌آسانی به‌شکل دلخواه درمی‌آید.

۳. آزمون توجه و تمرکز حواس

بسیاری از مردم به‌محیط پیرامون خود چندان توجهی ندارند. بیائید وقتی که مهمان دارید آزمایش کوچکی را تجربه کنید. حدوداً

بعد از نیم ساعت صحبت و احوالپرسی، وقتی که گفتگوها گرم شدند، از دوستان خود بخواهید که به‌یکدیگر پشت کنند، به‌طوری که همدیگر را نبینند. از هریک از آنها بخواهید که به‌یک سری سؤالات دربارهٔ بغل دستی خود پاسخ دهد.

۱ـ لباس او چه رنگ است؟ سعی کنید مشخصات این لباس را توصیف کنید.

۲ـ آیا او کراوات یا دستمال گردن دارد؟

۳ـ آیا او عطر زده؟

۴ـ چه کفشی به‌پا دارد؟

۵ـ اگر او یک خانم است، آیا کیف دستی دارد؟

۶ـ اگر او یک خانم است، آیا زیورآلات دارد؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، آنها را شرح دهید.

۷ـ موهای او را توصیف کنید: رنگ، جنس، مدل و نوع آرایش مو.

۸ـ چشمان او چه رنگی دارند؟

۹ـ آیا سیگار می‌کشد؟

۱۰ـ آیا لیوان در دست دارد؟

شما همچنین می‌توانید دربارهٔ چیدمان اثاثیه خانه‌تان سؤالاتی مطرح کنید. برای این کار بهتر است که مهمانان خود را به‌اتاق دیگر یا به‌حیاط ببرید. با این آزمایش پی خواهید برد که آدم‌ها تا چه حد بی‌توجهند، اما هرکسی می‌تواند در نتیجه تمرین، مشاهده کننده خوبی شود. اگر برای به‌راه انداختن این نمایش بیش از حد کم‌رو و خجالتی هستید، حداقل این آزمون را روی خودتان انجام دهید.

فصل سوم
حافظه، سن، و شیوه اندیشیدن

جوانی در حقیقت یک دوره از زندگی نیست، شما همانقدر جوان هستید که آرزوها و امیدهایتان جوانند، و همانقدر پیرید که یأس‌ها و ناامیدی‌هایتان کهنه‌اند.

حافظه و پیری

خصوصیات و ویژگی‌های سنی

همه آدم‌ها با بالا رفتن سن خردمندتر نمی‌شوند، اما اغلب آدم‌ها اعتماد به‌نفس خود را بیشتر از دست می‌دهند. «دیگر آن اعتماد به‌نفس نیست»، بیتل‌ها در ترانه «Help» می‌خوانند. ما عملاً وقتی شروع می‌کنیم به‌احساس نیاز به‌کمک دیگران که یک سری تغییرات را در خود مشاهده می‌کنیم. ترس از پیری با تغییر دادن نظرات و عقاید ما، شوخی‌های بی‌رحمانه‌ای با ما می‌کند. بیهوده از فراموش کردن چیزهایی می‌ترسیم که قبلاً کوچک‌ترین اهمیتی به‌آنها نمی‌دادیم، مثلاً گم کردن کلید، یا فراموش کردن جایی که ماشین را

پارک کرده‌ایم. این گونه فراموشی‌ها برای هرکسی در هرسنی پیش می‌آید. در بیست سالگی این فراموشی‌ها سر سوزنی نگران کننده نیستند. ولی در چهل سالگی، دیگر به‌فکر فرو می‌رویم: «چه اتفاقی دارد برایم می‌افتد؟ یا، من دیگر دارم به‌غروب زندگی نزدیک می‌شوم؟» در شصت سالگی: «من دیگر دارم مثل بچه‌ها می‌شوم». قضاوت‌ها و دیدگاه‌های شما وضعیت ناآرام درونی شما را نشان می‌دهند، و شما در اعماق وجودتان نیازمند دلداری و قوت قلب هستید.

مرد جوانی را به‌یاد دارم که از اختلال جدی حافظه رنج می‌برد. صدمه مغزی او ناشی از مسمومیت با مواد مخدر بود. می‌توانید حدس بزنید که در این میان چه چیزی بیش از همه او را نگران می‌کرد؟ نه، این نگرانی ربطی به‌شغل او یا زندگی خصوصیش نداشت. او به‌من گفت: «من حتی نمی‌توانم به‌یاد بیاورم که کلید لامپ در کجای دیوار هال قرار دارد». و من با حیرت به‌او جواب دادم: «من هم به‌خاطر نمی‌آورم». من به‌این جوان گفتم که هرگز حتی به‌ذهنم خطور نکرده که جای کلید لامپ روی دیوار را به‌خاطر بسپارم. اکثر آدم‌ها در اینگونه موارد به‌سرعت سعی می‌کنند حدس بزنند، مثل شامپانزه: با امتحان کردن همه کلیدها و دگمه‌ها به‌کلید مورد نظر می‌رسند. تصور ما از حافظه خود همیشه تصویری واقعی نیست. از اعضای خانواده خود یا دوستانتان بپرسید که چه تغییراتی را در حافظه خود متوجه شده‌اند؟ بعضی از این تغییرات حقیقی‌اند، ولی بیشتر آنها کاملاً موهوم و ساخته و پرداخته ذهنند. شاید شما قبلاً هم

کم‌حواس بوده‌اید و چیزهای زیادی را فراموش کرده‌اید که برایتان مهم نبوده‌اند؟ شاید فقط به‌مسائل خاصی توجه کرده‌اید (تاریخ‌ها یا دستورالعمل‌ها) و به‌مابقی توجهی نداشتید؟ سعی کنید با تجزیه و تحلیل مواردی که حافظه‌تان شما را مأیوس کرده، به‌خویشتن‌فریبی خود پی ببرید. از نزدیکان خود بپرسید که آیا قبلاً هم موارد مشابهی داشته‌اید؟ از خودتان بپرسید: «مگر من قبلاً حافظه خوبی برای اسامی افراد، نام مکان‌ها، علائم و نشانه‌ها و مارک‌های معتبر، فیلم‌ها، کتاب‌ها، نمایش‌ها، دستورالعمل‌ها، نسخه‌ها، قرار ملاقات‌ها، وقایع و رویدادها، سفرها، مأموریت‌ها، نامه‌ها، تاریخ‌ها داشته‌ام؟» با مرور گذشته از وضعیت کنونی خود اطمینان حاصل کنید. از خودتان بپرسید: «این اواخر از چه نوع فراموشی‌ای شکایت می‌کنم؟ چه چیزهایی را قبلاً به‌خوبی به‌یاد می‌آوردم اما اکنون فراموش می‌کنم؟» اگر برایتان روشن شد که حقیقتاً حافظه شما ضعیف شده سعی کنید روش زندگی خود را به‌گونه‌ای تغییر دهید که انگیزه‌هایی ایجاد کند تا همه چیز را به‌خاطر بسپارید.

فکر کنید ببینید آیا تا به‌حال در شرایطی قرار نگرفته‌اید که بدون ترس و نگرانی از پیامدهای جدی ضعف حافظه با آن روبه‌رو شده باشید؟ آیا کارها و مسئولیت‌های خود را بیش از گذشته به‌گردن دیگران نمی‌گذارید؟ آیا همانند گذشته و به‌همان میزان نیازمند به‌یاد آوردن اطلاعات خاصی می‌باشید؟ چیزهایی وجود دارند که به‌راحتی به‌یاد بیاورید؟ آیا بیش از گذشته گرفتارید؟ وضعیت جاری فرصت کمتری برای تمرکز حواس و توجه به‌شما می‌دهد؟ یا شاید

به‌ندرت پیش می‌آید که حافظه خود را تمرین دهید؟ آخرین بارکی گزارش یا صورت حسابی نوشته‌اید؟ آیا زیاد به‌مطالب و محتوای کتاب‌ها، فیلم‌ها یا مقاله‌های نسبتاً عمیق می‌اندیشید؟

پاسخ به‌این سؤال‌ها حقیقت ساده‌ای را در برابر شما آشکار می‌کند: کار حافظه با تقاضایی که از آن می‌کنیم رابطه مستقیم دارد. وقتی فشار روی آن کاهش می‌یابد (مثلاً وقتی ترم تحصیلی را تمام می‌کنید یا شغلی پیدا می‌کنید که نیاز به‌تلاش ذهنی و فکری ندارد) بار آن نیزکم می‌شود و مهارت‌های استفاده از حافظه به‌تدریج از بین می‌روند. آیا کُند شدن ریتم زندگی، و تنبلی ذهن و عقل را که به‌طور نامحسوس و نامرئی شما را در برمی‌گیرند و انگیزه را از شما سلب می‌کنند در خود مشاهده می‌کنید؟ یا اینکه به‌هرحال انگیزه‌های لازم برای حافظه، گاه‌گاهی پیدا می‌شوند و خودی نشان می‌دهند؟ آیا افکار تیره و سیاه برشما چیره نمی‌شوند، به‌نحوی که تمام هوش و ذهن شما را اشغال کنند؟ آیا این روحیه جدید، سازگاری طبیعی با واقعیت‌های جدید روز نیست؟ آیا حافظه شما هنوز هم ظرفیت و قدرت بالقوه قابل ملاحظه‌ای دارد؟ حافظه تابع تحکم محیط پیرامون ماست و مردم اکثراً خود را با شرایط وفق می‌دهند، بدون اینکه تلاش کنند همزمان در دو عرصه واقعی زندگی کنند: در زمان حال و در گذشته. ولی گاهی اوقات «منِ» ما به‌خوبی با تغییر شرایط سازگار نمی‌شود، همچون حافظه ما. در این حالت احساس ناراحتی می‌کنیم و مشکلات شروع می‌شوند. روزی در یک سمینار علمی با یک روانشناس سی و هشت ساله آشنا شدم. او از مشکلی که چندی پیش

با حافظه‌اش داشت شکایت می‌کرد. «من قبلاً حافظه اعجاب‌انگیز و خارق‌العاده‌ای داشتم: می‌توانستم همه مآخذ ادبی را که در کنفرانس‌های علمی خوانده می‌شدند در ذهن خود نگه دارم. اما اکنون مجبورم همه را یادداشت کنم!» من پرسیدم، حفظ کردن همه این ذکر مآخذ برای خود او و حرفه‌اش تا چه حد مهم بوده است؟ او پاسخ داد که قبلاً در این کار برتری و مزیت فوق‌العاده‌ای می‌دیده: این کار او را در میان گروهش برجسته و متمایز می‌کرد و به‌این وسیله شانس بیشتری برای پیشرفت و ارتقا داشت. و حقیقتاً در آن دوره از زندگی خود به‌این هدف رسید: رئیس شد و دیگر نیازی نداشت تا کسی را تحت تأثیر قرار دهد. آن انگیزه بسیار قوی که حافظه او را تحریک کرده بود تا معجزه بیافریند، ناپدید شده بود. او به‌طور غریزی و غیرارادی انرژی خود را برای حفظ اطلاعات از نوعی دیگر صرف می‌کرد، اطلاعاتی که در موقعیت اجتماعی ـ حرفه‌ای جدید خود بیشتر به‌آنها احتیاج داشت. معلوم شد که حافظه او در زمینه‌های دیگر نیز بی‌بدیل است. و هرچند که اطمینان حاصل کردن از اینکه حافظه‌اش هیچ مشکل واقعی ندارد برایش بسیار مطبوع و خوشایند بود، ولی همچنان افسوس آن احساس پیروزی را می‌خورد که قبلاً هنگام درک استعداد خود در به‌خاطر سپردن آن همه ذکر مأخذ تجربه کرده بود. اما من به‌او اعتراض کردم و گفتم که اکنون می‌تواند توجه خود را روی اهداف جدید متمرکز کند. مثلاً حفظ کردن اسامی یا اطلاعات ویژه دربارهٔ بیماران خود، یا اینکه از آزادی عملی که به‌دست آورده استفاده نماید.

باید با تغییرات روانی ـ اجتماعی که تأثیرات منفی برروی حافظه ما می‌گذارند مقابله کنیم، زیرا تنها با این روش می‌توان حقیقتاً شرایط را بهبودی بخشید. به‌عقیده روانشناسی به‌نام **ب.ف. اِسکینر**، «این روش مبارزه با پیری بسیار امیدوارکننده است زیرا محیط پیرامون خویش را به‌مراتب ساده‌تر و آسان‌تر از ارگانیزم خود می‌توانیم عوض کنیم». شما می‌توانید چیدمان اثاثیه اتاق خود را عوض کنید، به‌نحوی که ذهن را بیشتر تحریک کند و برانگیزد، می‌توانید دوستی پیدا کنید که به‌حرف زدن دربارهٔ کتاب، فیلم و موضوعات مختلفی علاقمند باشد، می‌توانید به‌آموزش و فراگیری یک رشته علمی یا هنری جدید، رشته‌ای که برای تقویت و رشد حافظه شما مؤثر باشد اقدام کنید.

بعد از ۶۵ سالگی ـ دوره سوم سنی؟

وقتی پیری به‌طور متناسب و هماهنگ وارد جریان زندگی ما می‌شود، از روی غریزه و به‌طور غیرارادی می‌توانیم با تغییراتی که رخ می‌دهند سازگار شویم. بدن ما در طول زندگی بدون وقفه تغییر می‌کند. این مسئله پیش از هرچیز مربوط می‌شود به‌تبدیل مواد: نیاز به‌غذا کاهش می‌یابد، ما انرژی کمتری صرف می‌کنیم و اگر همانقدر بخوریم که در جوانی می‌خوردیم، اضافه وزن پیدا می‌کنیم و این اضافه وزن، قلب ما را تهدید می‌کند. تغییرات ظریف‌تر و حساس‌تر در مغز ما رخ می‌دهند. اما در صورتی که به‌فعالیت فکری و ذهنی ادامه دهیم می‌توانیم آنها را تحت کنترل درآوریم. در اینجا کمیت عصب‌های حفظ شده مهم نیست بلکه شیوه استفاده از آنها اهمیت

دارد.

تحقیقات نشان داده‌اند که آدم‌ها اکثراً تنها از ده درصد امکانات بالقوه مغز خود استفاده می‌کنند. با اندیشیدن و سنجش راهکار تفکر، به‌میزان زیادی می‌توانید شرایط را تغییر دهید، به‌خصوص در دوران سالمندی. آموختن راهکارهای جدید در هرسنی امکان‌پذیر است. محیط پیرامون ما نیز مثل زندگی شخصی ما تغییر می‌کند. شاید روزی در شهری دیگر، بسیار دور از خویشان و دوستان خود گرفتار مشغله‌های زندگی شوید، در زندگی لحظه‌ای فرا می‌رسد که بچه‌ها ما را ترک می‌کنند تا زندگی خود را شروع کنند، ما وارد دوران بازنشستگی می‌شویم و گاهی با مشکلات مالی و بیماری‌ها روبه‌رو می‌شویم. برخوردهای اجتماعی بسیار کمتر می‌شوند. دوستانمان می‌میرند و به‌سختی می‌توان برای آنها جایگزین پیدا کرد.

داروین نشان داد که گونه‌های جانوری در صورتی می‌توانند به‌زندگی ادامه دهند و پایدار بمانند که بتوانند با تغییرات محیطی، سازگار و هماهنگ شوند. این موضوع به‌انسان‌ها هم مربوط می‌شود، البته به‌اضافه برتری‌ها و مزیت‌های ویژه که آنها به‌طور فردی یا گروهی می‌توانند برمحیط پیرامون خویش تأثیر بگذارند و آن را با نیازهای خود سازگار کنند و وفق دهند. اسکینر در سن ۷۸ سالگی تأکید کرد که هماهنگ شدن و سازگاری با تغییرات سنی خود و ساختن زندگی با توجه به‌این تغییرات بسیار مهم است. «اعتراف به‌ضعف‌های خود با حفظ آرامش و توجه آگاهانه، منظم و مرتب تحرک بخشیدن به‌فکر خود» به‌شما کمک می‌کنند تا ناآرامی‌ها و

استرس‌های درونی خود را کمتر کنید. در این فصل شما با تغییراتی که حافظه با بالا رفتن سن دستخوش آنها می‌شود آشنا می‌شوید و یاد می‌گیرید که چطور با آنها برخورد کنید.

تغییرات فیزیولوژیکی در اثر پیری طبیعی

کند شدن واکنش‌ها

با رسیدن به‌دوره پیری و بالا رفتن سن، برای به‌خاطر سپردن یا به‌یاد آوردن چیزی، همواره به‌زمان بیشتری نیاز پیدا می‌کنیم. واکنش‌های ما کند می‌شوند و به‌همین دلیل پیداکردن اطلاعات لازم در برگه‌دان حافظه سخت‌تر می‌شود. اغلب همین که دهانمان را باز می‌کنیم نمی‌توانیم کلمه‌ای را که نوک زبانمان است به‌یاد بیاوریم. واکنش‌های ما پژمرده و سست می‌شوند و ذهن به‌سرعت به‌کنه مطلب پی نمی‌برد. ریتم (**آهنگ حرکت**) بدن و ذهن ما تغییر می‌کند. در آزمون‌هایی که بدون محدودیت زمانی انجام شده‌اند، نتایج اکثراً نشان می‌دهند که سالمندان از لحاظ توانائی تجزیه و تحلیل و پاسخ دادن و از لحاظ فکری چیزی از جوانان کم ندارند. آنها در آزمون از لحاظ معلومات مشکلی ندارند، مثلاً از عهده قسمت‌های چندجوابی به‌راحتی برمی‌آیند، ولی پاسخ دادن به‌سؤالاتی که در آنها جمله‌ای بدون اشاره و راهنمایی جای خالی دارد و این جای خالی باید پر شود، برایشان دشوار است.

زمانی که تأثیرات بالا رفتن سن را احساس کردید، از عجله و شتابزدگی بپرهیزید، آنگاه می‌توانید مثل سابق به‌خوبی از عهده اکثر

کارها و مسئولیت‌های خود برآیید. از خود بپرسید: «واقعاً چرا باید عجله کنم؟ از اینکه این کار چند ثانیه بیشتر یا کمتر وقت بگیرد، چه چیزی تغییر می‌کند؟» در هنگام تنظیم برنامه روزانه خود برای هرکاری وقت بیشتری بگذارید. از شرایطی که شما را وادار به‌عجله و شتابزدگی کند، بپرهیزید. اگر بلافاصله موفق نمی‌شوید چیزی را به‌خاطر بیاورید، صبور و آرام منتظر بمانید، آخر با کهولت سن، دقیقاً استخراج اطلاعات از حافظه کند می‌شود. به‌مغز خود فرصت دهید تا بتواند با ریتم جدید کار کند، و راهکارهای فکری و ذهنی‌ای را بیاموزید که می‌توانند کند شدن واکنش‌ها در دوران سالمندی و پیامدهای آن یعنی صرف انرژی بیشتر را جبران کنند. در میان سالمندان، قهرمانان شطرنج و جدول کلمات متقاطع بسیار بیشتر از آنی هستند که فکر می‌کنید. حتی می‌توان در ایام پیری بازی‌های کامپیوتری را فراگرفت، البته به‌شرطی که انگیزه و صبر داشته باشیم.

تجربه شخصی خود من: من در کلاس‌های آقای **کلمن** شرکت کردم (همکلاسی‌های من بچه‌ها بودند) و بعد از ناکامی‌های فراوان و تمرینات طولانی به‌این نتیجه رسیدم که یاد گرفته‌ام بهتر از بیشتر بچه‌هایی که زیر نظرشان داشتم بازی کنم. هرچند که واکنش‌های آنها قدری از من سریع‌تر بودند، ولی برتری من در استراتژی من بود. من کشف کردم که بی‌رحم‌ترین دشمن من، تشنج عصبی است. وقتی که آرامش دارم، بهتر از هروقتی بازی می‌کنم. (**در فصل «آرامش‌پذیری»** خواهید دانست که چگونه تحت هرشرایطی آرامش خود را به‌دست بیاورید.) برای فعالیت‌های فکری و ذهنی، سرعت وجود ندارد.

به‌همین دلیل است که هنرپیشه‌ها و سیاستمداران اگـر در سلامتی کامل باشند می‌توانند بعد از ۸۰ سالگی هم به‌کارشان ادامه دهند. تغییراتی که در مغز رخ می‌دهند کمتر از تغییرات بدن، فاجعه‌آمیز و غم‌انگیز می‌باشند. این تـغییرات گـاهی اوقـات چـنان تـدریجی رخ می‌دهند که به‌عنوان مسئله‌ای جدی مطرح نمی‌شوند.

بروز اشکال و اختلال در عملکرد حواس پنج‌گانه

باکهولت سن، دریافت‌های حسی در همه افراد تغییر می‌کنند، اما به‌درجات مختلف. گاهی اوقات این مسئله باعث می‌شود اشتباهاتی در تشخیص بیماری پیش بـیایند: مـثلاً بـیماری را «انـحطاط شـبکه بینایی در اثر سالخوردگی» تشخیص می‌دهند، در حالیکه در حقیقت فقط یک آب مرواریـد سـاده است. بـه‌همین تـرتیب هـم مـلامت و سرزنش ناعادلانه حافظه پیش می‌آید. وقتی مـا چـیزی را درست و واضح ندیده‌ایم و یا نشنیده‌ایم، بعداً به‌سختی می‌توانیم آثار آن را در حافظه خود جستجو کنیم، آثاری که اصلاً به‌جا نمانده‌انـد. حـواس پنجگانه دروازه ورود اطلاعات به‌مغز و حـافظه هسـتند. شـما بـاید بدانید که آیا تغییری، حتی اندک، در عملکرد اندام‌های حسی‌تان در اثر بالا رفتن سن رخ نداده (شنوایی، بینایی، چشایی، شامه، لامسه)؟ و بعد تدابیر لازم را برای اصلاح و درمان آن اتخاذ کـنید. نـزدیک‌تر به‌مخاطب خود و نیز به‌تلویزیون بنشینید. بدون خجالت از دیگران بخواهید حـرف خـود را تکـرار کـنند. خـم شـوید و گـوش خـود را به‌مخاطب نزدیک کنید. حتماً از عـینک، ذره‌بـین و سـمعک کـمک

بگیرید. بیش از پیش به‌روش‌هایی که در این کتاب می‌آموزید توجه کنید. با پرورش و تکامل بخشیدن به‌حواس پنج‌گانه خود، نقایص بعضی از آنها را جبران نموده، زندگی و حافظه خود را غنی می‌سازید.

محدود شدن دایره توجه و تمرکز

دایره توجه و تمرکز نیز با سالخوردگی، محدود می‌شود و سالمندان نمی‌توانند همانند گذشته، مدتی طولانی به‌طور مؤثر کار کنند. اگر دریافته‌اید که زودتر خسته می‌شوید، باید با آن کنار بیائید و مدارا کنید. هروقت احساس می‌کنید که توجه و تمرکز شما ضعیف می‌شود، به‌خود استراحت بدهید و دست از کار بکشید، می‌توانید به‌راحتی در روی کاناپه یا تخت بخوابید. یا حتی کمی گردش کنید. برنامه خود را عوض نمائید، با هوای تازه و تمرینات بدنی، مغز خود را مورد تشویق قرار دهید. به‌جای آنکه یک ساعت تمام بی‌وقفه مطالعه کنید، بعد از نیم ساعت مطالعه به‌خود زنگ تفریح بدهید (مطلب مورد مطالعه خود را علامت بگذارید تا بتوانید آن را زود پیدا کنید)، بلند شوید وکمی راه بروید، اگر پشتتان خسته شده، روی یک صندلی دیگر بنشینید. باید از بالش‌های خیلی نرم پرهیز کنید، آنها باعث می‌شوند که خوابتان بگیرد. مطمئن شوید که روشنایی و نور اتاق خوب است. اصلاً نباید به‌خودتان فشار بیاورید. برای تمرکز حواس و توجه، نیاز به‌آسایش کامل دارید.

حساسیت به‌موانع خارجی

شکی نیست که انسان در دوران سالخوردگی، کم‌حواس‌تر می‌شود و موانع بیرونی به‌شدت کار حافظه را مختل می‌کنند. اگر فراموش کردید که مشغول چه کاری بوده‌اید، نگران نشوید. فقط به‌عقب برگردید و آهسته اطاق و سالن را دور بزنید و همه چیز را در پیرامون خود از نظر بگذرانید؛ به‌زودی به‌شیئی برمی‌خورید که با دیدن شکل آن به‌یاد می‌آورید مشغول چه کاری بوده‌اید. اگر به‌کار مهمی مشغولید، مثلاً تنظیم صورتحساب‌ها و چک‌ها، از قبل ترتیبی بدهید که هیچ کس و هیچ چیز مزاحم شما نشوند. وقتی به‌شما زنگ می‌زنند، بلافاصله گوشی را برندارید. این کار به‌شما فرصت می‌دهد که با آرامش کار خود را رها کنید و بتوانید علامتی بگذارید تا از روی آن به‌آسانی مجدداً کار خود را ادامه دهید. و کلاً یک بار برای همیشه خود را از شر تلفن خلاص کنید. از دوستان و اعضای خانواده خود بخواهید که قبل از قطع کردن تلفن، تا شش زنگ منتظر بمانند و از آن هم بهتر - روی تلفن خود، منشی نصب کنید. این کار به‌شما اجازه می‌دهد در ذهنتان ثبت کنید که قبل از تلفن مشغول چه کاری بوده‌اید. وقتی چیزی گوش می‌کنید، سعی کنید به‌یک نقطه خنثی در روی زمین خیره شوید، در این صورت انگیزه‌های بصری، حواس شما را به‌جای دیگر جلب نمی‌کنند. و وقتی به‌مطالعه جدی مشغولید، رادیو و تلویزیون را خاموش کنید و برای خود گوشه‌ای دنج و خلوت انتخاب نمائید. که در آن نگاه و حواس شما را هیچ چیز به‌جای دیگری متوجه نکند: نه تابلویی، نه عکسی و نه منظره آن سوی

پنجره. این کار به‌شما کمک می‌کند که حواس خود را متمرکز نمائید.

مشکلات توأم شدن چند کار

برای افراد سالمند انجام دادن چند کار به‌طور همزمان به‌دلیل حساسیت به‌موانع بیرونی، دشوار است. مثلاً سعی کنید وقتی چک یا سندی امضا می‌کنید، حرف نزنید، و نیز وقتی پشت فرمان ماشین نشسته‌اید، بدون نگه داشتن آن، تعیین مسیر نکنید. توجه خود را تنها به‌یک کار معطوف کنید، آنگاه به‌خوبی آن کار را انجام خواهید داد. اگر شما ذاتاً تمایل دارید همزمان به‌چند کار بپردازید، از لحاظ طبقه‌بندی روانشناسان به«تیپ A» تعلق دارید. این تیپ افراد به‌طور مشخص دست‌های فعالی دارند، همیشه می‌خواهند بیشتر از حد توان خود کار کنند، و اغلب ناآرامند. بدون تردید عوض کردن این ویژگی شخصیتی کار دشواری است، اما به‌هرحال امکان‌پذیر است. شاید بد نیست که طبیعت ما را وامی‌دارد ریتم زندگی خود را کند کنیم، آخر انجام دادن چند کار به‌طور همزمان، نه تنها ضعیف شدن حافظه را به‌همراه دارد بلکه به‌خاطر فشارهای روحی باعث بیماری‌های قلبی ـ عروقی نیز می‌شود. آیا شما فکر می‌کنید، سوای سالمندی و پیری، همیشه زیر جبر شتاب بودن واقعاً ضرورتی دارد؟ دربارهٔ‌سرگذشتی که طی کرده‌اید و مسیری که در آینده می‌پیمایید خوب فکر کنید، ببینید آیا نیاز به‌تنش‌زدایی ندارید؟ سلسله مراتب اولویت‌های زندگی را تعیین کنید و بیش از یک کار به‌طور همزمان انجام ندهید. اعتماد به‌نفس شما در نتیجه این کار، بهتر می‌شود.

امکانات حافظه

باکهولت سن، حافظه ما ۲۰ تا ۴۰ درصد ضعیف می‌شود. در این جا تفاوت‌های فردی زیادی وجود دارند و برخی از آنها هم مشروط به‌وراثت می‌باشند. گاهی اوقات یک ناآرامی عمیق در ذهن ما رسوخ می‌کند، سرچشمه افکار رنج‌آور و جانکاه. در این حالت، رهایی از نگرانی و اضطراب‌های بازدارنده، بدون تردید منجر به‌از سرگیری فعالیت مؤثر حافظه می‌شود. در هرتمرین حافظه، اولین اقدام بایستی رهایی ذهن باشد به‌نحوی که بتواند آزادانه بیاندیشد.

از دست دادن توانائی تنظیم عملیات ذهنی

با بالا رفتن سن، ترتیب ساختار منظم در افکار و اندیشه‌ها همواره سخت‌تر می‌شود...

علت شاید تا حدودی فقدان تمرین و فعالیت عملی لازم باشد. اما دلیل اصلی تمایل به‌تکرار مدل‌های قدیمی است. آرزوی اندیشیدن با مفاهیم جدید و کشف ایده‌های نو به‌تدریج ضعیف می‌شود و برای شیوه جدید فکرکردن جای کمی باقی می‌ماند. برای آنکه باکهولت سن، آغاز خلاقانه خاموش نشود، باید در ذهن شکاف ایجاد کنیم و به‌جای جویدن ایده‌های قدیمی، برای دستیابی به‌دیدگاه‌های جدید تلاش کنیم و در آن عمیق شویم. همه قادرند به‌راهکارهای جدید تفکر دست یابند و با آن کاهش طبیعی استعداد و قابلیت نظم‌دهی به‌افکار را جبران کنند. این هم یک نمونه گذر از ناخودآگاه عمل کردن به‌رفتار سنجیده و روش هوشمندانه و آگاهانه است.

داروها و عوارض آنها

اگر دارویی مصرف می‌کنید، از سوی پزشکتان اطمینان حاصل نمائید که آن دارو عوارض سوئی نداشته باشد. بعضی از داروها گاهی خواب‌آورند یا موجب بیماری می‌شوند و می‌توانند به‌دلیل ضعیف نمودن توجه و تمرکز حواس یا کند کردن فعالیت ذهن، به‌شدت حافظه شما را تضعیف نمایند.

بیماری‌ها و سبک‌مغزی پیری

یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌های تهدیدکننده سالمندان، ترس از کم‌عقلی و سبک‌مغزی پیری است. شما همیشه شکایت‌هایی از این دست را می‌شنوید که: «امروز من دو بار عینکم راگم کردم. این دیگر غیرممکن است! من دارم عقلم را از دست می‌دهم». لطف کنید و جملات «دارم بچه می‌شوم» یا «دارم عقلم را از دست می‌دهم» را به‌کار نبرید زیرا با این کار خود را تحقیر می‌کنید، وآنگهی اغلب به‌کار بردن این جملات اصلاً درست نیست. فقط در ۱۲ درصد افراد بالای ۶۵ سال علائم واقعی سبک‌مغزی پیری ـ بیماری‌ای که ویژگی آن تخریب و اختلال عمیق حافظه و سردرگمی است و اغلب از نوع رفتارهای **پارانوئیدی** است ـ مشاهده می‌شود. این بیماری در میان هردو جنس وجود دارد. اما در میان زنان، بیشتر، شاید به‌خاطر آنکه میانگین طول عمر آنها بیشتر از مردان است. افرادی که از این بیماری آسیب دیده‌اند اکثراً وارد دوران هفت یا هشت سالگی می‌شوند. اگر وضعیت حافظه‌تان شما را نگران می‌کند، قطعاً به‌این بیماری دچار

نشده‌اید. سالخوردگانی که دوباره بچه می‌شوند، تشخیص نمی‌دهند که فراموشی دارند و وقتی به‌آنها اشاره می‌کنند که فراموشکار شده‌اند، اغلب باور نمی‌کنند و به‌بحث و جدل می‌پردازند.

دو اختلال روانی دیگر که شامل حافظه هم می‌شوند، بیماری **آلزایمر** و **سندرم کُورساکُف** هستند. بیماری آلزایمر به‌نوعی، سبک مغزی پیری زودهنگام است که به‌افراد نه چندان مسن و گاهی اوقات هم حتی به‌افراد چهل ساله صدمه می‌زند. بعدها این اصطلاح برای بیماران همه گروه‌های سنی به‌کار رفت و مترادف سبک‌مغزی پیری گردید. این بیماری باکاهش مواد ضروری برای فعالیت حافظه در مغز همراه است. کمبود این ماده که **اَستیل کُلین** نامیده می‌شود در این بیماری بسیار قابل توجه بوده و جبران آن غیرممکن است. در حال حاضر تحقیقات وسیعی درباره این بیماری صورت می‌گیرد، اما فعلاً هیچ درمانی برای آن پیدا نشده. آسیب برگشت‌ناپذیر مغزی قدری به‌صدمه مغزی در **سندرم کورساکف** که در اثر مصرف مشروبات الکلی روی می‌دهد، شباهت دارد. درمان چنین بیماران تیره‌روزی در اکثر مواردمحدود می‌شود به‌کمک روانی خانواده در چارچوب معالجات گروهی و پیشنهادهای عملی برای مساعد نمودن شرایط. به‌هرحال صحبت برسر **پاتولوژی** (مرض‌شناسی) است، که مطلقاً به‌پیری طبیعی شباهتی ندارد.

ما تغییرات فیزیولوژیکی‌یی را بررسی کردیم که ناگزیر با پیری توأمند و در بخش پاتولوژی (مرض‌شناسی) قرار می‌گیرند. اگر با خواندن این کتاب، همچنان از مشکلات خود با حافظه نگرانید،

بایستی به‌متخصص اعصاب و روان یا روانشناس مراجعه کنید. بیماری جدی مغزی اجازه نمی‌دهد زندگی طبیعی روزمره خود را از سر بگیرید. بیماری‌های روحی نیز که در قبل تشریح شدند به‌آهستگی و نامحسوس جاری می‌شوند، ظهور آنها مبهم است و سیر پیشرویشان غیرقابل پیش‌بینی. برخلاف این بیماری‌ها، افرادی که در وضعیت طبیعی احساس سلامتی کامل می‌کنند اما از اختلال حافظه شکایت دارند، بدون هیچ زحمتی می‌توانند به‌طور دقیق بگویند چه وقتی و چه چیزی را هفته گذشته فراموش کرده‌اند. حتی جالب است بدانید که آنها هریک از این موارد را با جزئیات کامل به‌یاد می‌آورند. به‌طوری که می‌بینید افرادی که آینده را همچنان تیره و تار تجسم می‌کنند در اقلیت هستند. برای اکثریت، امید هست! می‌توان خود را به‌بهترین شکل با تغییرات فیزیولوژیکی در پیری طبیعی، سازگار کرد. اما اختلال حافظه به‌خاطر تغییرات روانی اجتماعی، در سطوح و درجات مختلفی بروز می‌کند که در اکثر موارد می‌تواند رفع شود.

تغییرات روانی در پیری

تغییر ریتم زندگی و محدود شدن عرصه‌های فعالیت اغلب منجر به‌اختلال حافظه می‌شوند. از آنجایی که نیاز اطرافیان به‌ما و دست‌آوردهای ما در زندگی کمتر می‌شوند، انگیزه‌های کمتری برای حفظ توجه و تمرکز حواس به‌میزان سابق داریم. در حقیقت بدون انگیزه‌های بیرونی، اگر حافظه ما ضعیف شود، ما تقریباً چیزی برای از دست دادن نداریم. در این وضعیت، کم کردن فعالیت ذهنی و

فکری از خصوصیات انسان‌هاست. احساس مسئولیت در قبال فعالیت‌هایی که قبلاً به‌ما محول می‌شدند، ما را وادار می‌ساختند دائماً انتخاب کنیم، حواس و توجه خود را روی مسائل مهم و اساسی متمرکز نمائیم و به‌افکارمان نظم دهیم. بدون این احساس مسئولیت، ما از جهاتی «به‌دردنخور» می‌شویم. فعال بودن هم برانگیزاننده روانی است و هم محرک فعالیت‌های جسمانی. اگر شما حداقل تمرینات بدنی را هم انجام ندهید، مفاصلتان «زنگ می‌زنند». اگر از تحریک کردن فعالیت‌های ذهنی دست بردارید، یعنی اجازه بدهید مختان تکان بخورد، ذهن شما حداقل کارآیی و سازندگی را خواهد داشت. باید برای خود انواع جدید فعالیت را پیدا کنید و به‌اهداف تازه‌ای بیاندیشید که نویددهنده دست‌آوردهای جدیدی باشند.

وقتی وارد دوران بازنشستگی می‌شویم، سرگرمی در زندگی ما نقش بیشتری پیدا می‌کند. باید فعالیتی پیدا کنید که همزمان هم دلخواه شما باشد و هم ذهن شما را تحریک کند. به‌ظهور و بروز استعدادهای خود میدان بدهید تا زندگی اطرافیانتان را بیارایید. در این دوره زندگی بسیاری از مردم به‌افکار نهانی و باطنی خود تحقق می‌بخشند. مسلماً همیشه امکان سفر به‌دور دنیا نیست! اما هرکسی می‌تواند به‌طریقی از زندگی لذت ببرد. مهم، پیداکردن سبک جدیدی برای زندگی و احساس سلامتی و نشاط کردن است. این سبک بدون تردید از روش زندگی قبلی که کارتان آن را تعیین کرده بود، متفاوت است. به‌قول **اِسکینر** «در پیری بایستی الزاماً روش جدید اندیشیدن را برگزینیم». دوران بازنشستگی می‌تواند دوره تفکر و تعقل باشد. شاید

این زمان مناسبی باشد برای بازنگری تصورات خود از «سودجوئی و طلب مادیات». آیا واقعاً مادیات برای خوشبختی ضرورین‌د؟ فیلسوفان شرق چنین فکر نمی‌کنند.

اوقات فراغت همانقدر که ذهن را آزاد می‌کنند، می‌توانند روح را به‌بند کشند. وفور وقت آزاد گاهی احساس گناه را در ما به‌وجود می‌آورد زیرا جامعه و دین ساختار روحی و روانی انسان را در کار شکل می‌دهند. در اینصورت باید زندگی خود را پیرامون آن کاری که دلخواهتان است بسازید. به‌مشغول ساختن ذهن خود و پرورش استعدادهایتان ادامه دهید. می‌توانید در کلاس‌های آموزشی بزرگسالان شرکت کنید. می‌توانید خودتان درس بدهید (آموزش دادن همیشه باعث شور و شوق و اعتلای روحی می‌شود) یا رشته‌هایی را که همیشه دوست داشته‌اید، بیاموزید. و سرانجام اکنون زمان مناسبی است برای آنکه به‌کار کردن با چوب یا فراگرفتن یک زبان خارجی بپردازید. یادگرفتن زبان خارجی می‌تواند بهانه خوبی برای آشنا شدن با دیگر ملل و سفر به‌خارج ازکشور باشد. مهم آن است که باید دائماً سر به‌سر ذهن خود بگذارید و آشکارا ایده‌ها و افکار خود را با افراد کنجکاو تحلیل و بررسی کنید. یک هدف معین را در نظر بگیرید: مثلاً مطالعه زندگی پرندگان، پرورش گل و گیاه، پرداختن به‌ورزش قایقرانی، تا بتوانید از آن برای تمرین حافظه خود استفاده کنید.

زندگی در تنهایی

اگر بیشتر عمر خود را در کنار همسر یا دوست خود گذرانده

باشید، زندگی در تنهایی اغلب دشوار است. روابط بین مردم (کاری، دوستانه یا خانوادگی) موجب مسئولیت متقابل و دوجانبه می‌شوند. شاید در بسیاری از موارد روی حافظه خوب همسرتان حساب می‌کردید و حالا مسائل کوچک فراوانی که باید به‌خاطر بسپارید و فکر می‌کنید از عهده‌اش برنمی‌آیید، شما را افسرده خاطر می‌سازد. برای آنکه زندگی خود را از نو بسازید، مخصوصاً زمانی که سوگوار مرگ عزیزتان هستید، نیاز به‌زمان دارید. از دست دادن همسر، همیشه عمیقاً به‌روح لطمه می‌زند و مصائب و مشکلات فراوان به‌همراه دارد. اما در عین حال سوگواری همچون ابزاری بی‌حس کننده عمل می‌کند. شما در درون خود کرختی‌یی را احساس می‌کنید، عدم توانائی کامل برای پذیرفتن حقیقت تازه بدون محبوبتان. این کندن و جدا شدن از دنیای بیرون، ما را در برابر دردی غیرقابل تحمل محافظت می‌کند. اما در عین حال ما کنترل خود را برتوجه و تمرکز حواسمان از دست می‌دهیم.

زندگی خود را به‌نحوی بسازید که بتوانید به‌تنهایی از عهده ضروریات آن برآیید. قبل از هرچیز مراقب سلامتی خود باشید. از قدیم گفته‌اند: عقل سالم در بدن سالم است. ببینید وقتتان صرف چه چیزهایی می‌شود، این کار تا حدی کمبود انگیزه و محرک را جبران می‌کند و شما را از افکار تسلیم‌گرانه‌ای نظیر «برای چه دوش بگیرم؟» باز می‌دارد. به‌محض بیدار شدن، از رختخواب خارج شوید، صبحانه خوبی برای خود حاضر کنید، به‌گردش بروید و حداقل یک وعده غذای کامل در روز بخورید. به‌نظر برخی از ما این کار غیرممکن

می‌رسد، اما در حقیقت انجام این کار از آن چه که فکرش را می‌کنید آسانتر است. همه قادرند یک غذای ساده و اشتهاآور درست کنند. تحقیق کنید ببینید در نزدیکی شما کلاس‌های آشپزی برای مجردها هست یا نه. اگر نیست، یک کتاب آشپزی خوب پیدا کنید. سرپایی ته‌بندی کردن را کنار بگذارید. با این کار احساس گرسنگی از بین می‌رود، اما بدن مواد غذایی لازم را دریافت نمی‌کند. اشتها و تحرک همانطور تنگاتنگ با هم مرتبطند که رژیم و طول عمر. شما باید سلامتی و بهداشت روانی خود را نیز فراموش نکنید. شما می‌توانید برسختی‌ها و مشکلاتی که در اثر تغییر و تحولات زندگی به‌وجود آمده‌اند، فایق آیید. راه‌های بیشماری برای از بین بردن افسردگی خاطر وجود دارند. برای قوت بخشیدن به‌روحیه، می‌توان به‌طبیعت یا موسیقی روی آورد: هردو از انگیزه‌های مثبت و دل‌انگیزی برخوردارند. کارهای سرگرم‌کننده و دلخواه، نتایج غیرمنتظره‌ای می‌دهند و گاهی حتی حیرت‌انگیزند. با انتخاب چنین کاری، به‌جای آنکه برای سرنوشت خود غصه بخورید، عمل می‌کنید. به‌سینما، پارک و دریا بروید، از طبیعت لذت ببرید، مطالعه کنید، موسیقی گوش کنید. هرکار فعالانه‌ای که انجام دهید، حواستان را از تماشای مصائبتان منحرف می‌سازد. در نهایت فشار کار فیزیکی با آرام گرفتن روح و روان می‌آمیزد. موسیقی روحیه را بسیار بالا می‌برد و افکار سیاه و تیره را دور می‌سازد به‌شرطی که درست انتخاب شود. آیا شما جاز، ترانه‌های معاصر، فولکلور یا کلاسیک را ترجیح می‌دهید؟ سعی کنید ملودی‌های زنده و مرتفع را انتخاب کنید. عقیده همگان براین

است که موسیقی سبک **باروکو** (موتزارت، هندل، ویوالدی، باخ) شاد و آرامش‌بخش است. این سبک موسیقی، بازتاب آرمان بی‌مبالاتی آن عصر برای لذت گروهی کوچک از اشراف ممتاز است. موسیقی قرن ۱۹ نیز شاد هست، اما نه چندان فارغ بال. آثار رمانتیک (**شوپن، بتهوون، شوبرت، شومان، واگنر، مندلسن، لیست**) احساسات درهم آمیخته **نوستالژیک** گذشته و تمایل و جذبه شورانگیز آینده ناشناخته را بیان می‌کنند. این آثار سرشار از انگیزه‌های قوی هستند، این، موسیقیِ افراط، شادی لجام‌گسیخته یا غم و اندوه عمیق است و احساسات بیشتری را در روح و روان برمی‌انگیزد تا ملودی‌های آهنگسازان **باروکو**. هرموسیقی‌یی راکه انتخاب کنید روحیه شما را بهتر می‌کند و افکارتان را قوی می‌سازد و بیشتر از آنچه انتظار دارید به‌شما یاری می‌دهد: موسیقی، دعوتی است به‌هجوم خاطرات دلنشین. زمان می‌گذرد، اما به‌یاری حافظه آن را در خود نگه می‌داریم. ما می‌توانیم یاد بگیریم گذشته را به‌فرمان ذهن زنده کنیم. چنین توانائی‌یی قیمت ندارد، مخصوصاً برای آدم‌های تنها. خاطرات روزهای کامیابی و خوشبختی، ذهن را سرخوش می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که روحیه، **کاتالیزور** واقعی خاطرات است. با احیاء و بازآفرینی محیط پیرامون خود طبق سلیقه شخصی، می‌توانید تصاویر وقایعی راکه در شرایط و اوضاع مشابه روی داده‌اند، در ذهن خود بیدار کنید.

ضایعات

هرچه داشته‌هایمان بیشتر می‌شوند. ناگزیر بیشتر از دست می‌دهیم. هریک از ما در طول زندگی متحمل ضایعاتی می‌شود: همسر، دوستان و یا اعضای خانواده می‌میرند؛ ما استعدادها و توانایی‌های فیزیکی‌مان را از دست می‌دهیم؛ موقعیت اجتماعی ما دگرگون می‌شود؛ بسیاری از افراد سالخورده درآمدشان کم می‌شود و در نتیجه قدرت خرید کمتری پیدا می‌کنند؛ بسیاری نیز علاقه و رغبت خود را به‌کارهایی که قبلاً انجام می‌دادند از دست می‌دهند. بعد از ورود به‌دوران بازنشستگی ناگهان احساس غرور نسبت به‌کار، اعتبار و پرستیژ خود را از دست می‌دهیم. با از بین رفتن احساس مسئولیت نسبت به‌کار، انگیزه‌های خاص نیز که موجب می‌شدند دست‌آوردهای فعالیت‌هایمان را ببینیم از بین می‌روند. دیگر برای هیچ کس جالب نیست که شما چه می‌کنید. همه این ضایعات می‌توانند منجر به‌افسردگی ـ علت اصلی بروز اختلال در حافظه برای افرادی در یک رده سنی مشخص شوند. افسردگی در نتیجه یک سری تغییرات در تعادل بیولوژیکی و شیوه زندگی فردی بروز می‌کند. تحقیقات بیوشیمی (شیمی آلی) نشان داده‌اند که در هنگام پیری، تعداد آمین‌های بیوژنیک در مغز کم می‌شود، به‌همین دلیل مردم در پیری بیشتر به‌افسردگی مبتلا می‌شوند. وآنگهی سایر ضایعات پی در پی نیز نقش بزرگی در ابتلا به‌افسردگی ایفا می‌کنند. ما خود را تنها احساس می‌کنیم، از آن کسانی که آینده‌ای ندارند. زمان حال برای آنکه به‌آن توجه کنیم و روی آن متمرکز شویم، بیش از حد خالی و

پوچ و بیش از حد دردآور است، و ما شروع می‌کنیم به‌زندگی کردن در گذشته. ما با روی گردانـدن از زمـان حـال، از عـلاقمندی بـه‌جهان پـیرامـون و از آن جـمله خـودمان، دست بـرمی‌داریـم. ایـن فـقدان علاقمندی می‌تواند منجر به‌تغذیه بد، بی‌توجهی و افسردگی عمیق شود و نتیجه آن اختلال شدید حافظه خواهد بود.

سوگواری، غم، اندوه

اگر به‌تازگی یکی از نزدیکانتان را از دست داده‌اید، باید به‌عزاداری بپردازید. در چنین شرایطی قطعاً در توجه کردن بـه‌اطـرافـتان دچـار مشکل می‌شوید. بایستی با خود مداراکنید، بدانید که اختلال حافظه ایجاد شده، موقتی است. از بـروز دادن غـم و انـدوه روحـی خـود خجالت نکشید. تلاش برای نگه داشتن غم و اندوه در درون خود و بروز ندادن آن، فقط از بین رفتن تدریجی آن را طولانی‌تر می‌کند. اندوه خود را با همدردی دوستتان باور کنید یا پیش روانشناس بروید. ثابت شده است که شریک کردن دیگران در انـدوه خـود، بـه‌روح و روان آرامش می‌بخشد و تحمل اندوه را آسانتر می‌کند. بیان درد با کلمات، سنگینی باری را که برروی نـاخودآگـاه افـتاده کـمتر مـی‌کند. وقـتی خودتان می‌توانید به‌خود کمک کـنید، در تـنهایی و درد مسـتأصل نشوید. خودتان را وادارید به‌کاری مشغول شوید. بازی با کارت یـا بـیلیارد، دیـدار از کـتابخانه، کـلوپ، مکـان‌های فـرهنگی، مـراکـز اجتماعی، همه اینها به‌مراتب بهتر از انزوا و گوشه‌نشینی و گـریستن به‌حال خویش است. برای تغییر دادن حال خود، برخورد و ارتباط با

مردم و فعالیت بیشتر ضروری است. برای آنکه مغز همچنان درست به‌کار خود ادامه دهد، انگیزه لازم است. هرچه طولانی‌تر بی‌حرکت و بدون فعالیت باشید، افسردگی شما نیز طولانی‌تر و حافظه‌تان منحط‌تر خواهد شد. افسردگی‌های شدید با دارو معالجه می‌شوند. اگر این نصایح برای شما کافی نیستند، خجالت نکشید! پیش دکتر بروید.

شرایط روحی و طرز تفکر

افسردگی و افکار منفی دست در دست هم دارند. ما منطبق با فلسفه حیات، زندگی می‌کنیم. ژان ماری گیویُو فیلسوف فرانسوی می‌گوید: «*آینده آن چیزی نیست که برایمان پیش می‌آید، بلکه آن چیزی است که ما به‌سویش می‌رویم*». این تفکر ما را وامی‌دارد، گوی‌های شیشه‌ای پیش‌گوها را بشکنیم و یک حقیقت خیلی ساده را درک کنیم: ما آینده خود را با روش زندگی اکنون خود تعیین می‌کنیم. اگر می‌خواهیم فردا از زندگی راضی باشیم، باید به‌آنچه که اکنون می‌اندیشیم و عمل می‌کنیم بیشتر توجه کنیم، و پیامدهای رفتار و اعمال خود را بسنجیم. ما خودگاه زندگی را با آگاهی نداشتن از آن زهرآلود می‌کنیم و ناکامی‌هایمان را به‌گردن دیگران می‌اندازیم. علت چنین رفتارهایی هم جهت‌گیری‌های ناخودآگاه است و هم آگاهانه که از تحصیلات و معلومات و محیط اجتماعی ما سرچشمه می‌گیرد. این جهت‌گیری‌ها خط مشی ما را تعیین می‌کنند و موفقیت‌ها یا شکست‌های ما در آینده، درگرو همین خط مشی است.

راز موفقیت، بدون تردید، در ایمان به‌دستیابی به‌آن نهفته است. چنین جهت‌گیری مثبتی انگیزه لازم برای اصرار و پشتکار و تلاش برای رسیدن به‌هدف را میسر می‌سازد. اگر اعتقاد جویندگان طلا به‌موفقیت نبود، غرب آمریکایی قطعاً تسلیم شده بود. به‌نظر بسیاری از مردم، پیشرو بودن در هرکاری بسیار سخت است. حقیقتاً بسیاری از جویندگان طلا، یابنده نبودند، اما آنها سرزمین‌های تازه‌ای را کشف کردند که در آنها می‌شد دنیای جدیدی ساخت و به‌ثروت‌های دیگری دست یافت. امید اصلی آنها اینگونه به‌حقیقت پیوست ـ این پیشروان برای آنکه عمل کنند، ایمان و اعتقاد کافی داشتند. البته کاردانی و خبرگی، استعداد، دانش و آگاهی و شرایط مناسب نیز نقش خود را ایفا می‌کنند، اما آنها پیش از هرچیز بستگی به‌جهت‌گیری مثبت ذهن ما دارند. شما هرگز فنون خیالپردازی را نخواهید آموخت اگر به‌فایده آن شک داشته باشید. در کل همیشه باید به‌خود ایمان داشت و به‌دست‌آوردهای متوسط و کم‌ارزش قانع نبود. مثلاً بعضی از زن‌ها بعد از سی و پنج سالگی موفق هستند، اما اگر سعی نکنند آن را به‌دست آورند، شانسشان صفر خواهد بود. ایمان و اعتقاد به‌توانائی خود مثل این عمل می‌کند که ترمز را از جلوی حرکت شما بردارد. به‌دیگر سخن، با اعتقاد و ایمان به‌موفقیت، در شرایطی قرار می‌گیرید که آن را امکان‌پذیر می‌سازد. وقتی خود را موفق تجسم می‌کنید، این شانس را دارید که موفق باشید. تصور و تجسم عالی در ورزش هم باعث موفقیت می‌شود. تیم‌ها و ورزشکارانی در مسابقات پیروز می‌شوند که در ذهن، خود را موفق تجسم می‌کنند.

حال که شما این کتاب را می‌خوانید، احتمالاً از حافظه خود کاملاً راضی نیستید. بایستی هم اکنون دریابید که اگر اعتقادی به‌بهتر شدن آن نداشته باشید، تلاش لازم را نخواهید کرد. بدون شک هرکسی می‌تواند با گوش فرا دادن به‌چند نصیحت و انتخاب جهت‌گیری صحیح، حافظه خود را تقویت کند. اما باید واقع‌بین بود: ما حق داریم انتظار داشته باشیم حافظه‌مان بهتر شود، حتی به‌نحوی کاملاً چشمگیر، اما حق نداریم از آن انتظار کمال داشته باشیم. فرهنگ تفسیری **«لاروس کوچک»** جهت‌گیری شخصیت را (état d'esprit) همچون روش ثابت تفکر تفسیر می‌کند که اعتقادات، امیدها و آرزوها و اوهام ما را بازتاب می‌دهد. این جهت‌گیری به‌قدری با زندگی ما عجین شده که ما به‌آن شک نمی‌کنیم: به‌یک معنا این همان شخصیت ماست و دقیقاً به‌همین دلیل همانند کردن یا عوض نمودن آن دشوار است. جهت‌گیری‌های ذهن خودآگاه ما جملگی سرشت ما را شکل می‌دهند که ما آن را با توجه به‌این جهت‌گیری‌ها ـ هم بهترین‌ها و هم بدترین‌ها ـ بخشی از شخصیت خود می‌دانیم. آنها توانایی و روش ما را برای زیستن و موجودیت، رقم می‌زنند. اما ما جهت‌گیری‌های ناخودآگاه نیز داریم که جایی در تاریکی و بدون کسب اجازه از ما عمل می‌کنند و تحت تأثیر آنها کارهای مختلفی می‌کنیم که اغلب برای خودمان هم نامفهوم است حتی اگر کسی توجه ما را به‌آنها جلب کند. بنا به‌توضیح روانشناسان، ما این جهت‌گیری‌ها را در خود سرکوب می‌کنیم زیرا در اعماق روحمان بابت آنها شرمساریم. مثلاً شما یک بار و برای همیشه می‌توانید تصمیم بگیرید که حافظه بدی

دارید... به‌عنوان عذرخواهی، برای آنکه چیزهای زیادی را به‌خاطر آنکه نمی‌خواستید تلاش کنید یا از ترس شکست تلاش نکرده‌اید به‌یاد نیاورید. اعتراض به‌هرسیستمی (مثلاً سیستم سیاسی یا سیستم حاکم برخانواده) جهت‌گیری‌های ناخودآگاه را تشدید می‌کند. توهمات و خرافات نیز نوعی از جهت‌گیری‌های ناخودآگاهند. بدون تردید افرادی را دیده‌اید که حقیقتاً تمایلات نژادپرستانه از خود نشان می‌دهند، ولی در عین حال خودشان صادقانه و از اعماق وجودشان معتقدند که به‌هیچ وجه نژادپرست نیستند. آنها نمی‌توانند پیش خودشان اعتراف کنند نژادپرست هستند!

یک سری جهت‌گیری‌ها مانع کار حافظه ما هستند و ما باید این جهت‌گیری‌های منفی را شناسایی کنیم، مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و جهت‌گیری‌های مثبت را جایگزین آنها نمائیم. چنین جهت‌گیری‌هایی در افکار، گفتار و کردار ما پدیدار می‌شوند. شمارش تعداد دفعاتی که ما خودمان در برابر تلاش برای به‌یاد آوردن چیزی مقاومت می‌کنیم، سخت است. اگر در هنگام یاد گرفتن یک چیز جدید خودتان را بیش از حد پیر به‌حساب بیاورید به‌راحتی روحیه‌تان را از دست می‌دهید. بارها می‌شنویم که بعد از سی سالگی نمی‌توان به‌یک زبان خارجی تسلط پیدا کرد یا در سن بازنشستگی به‌ورزش جدیدی پرداخت. ولی حقایق، عکس این مطلب را ثابت می‌کنند، اما اگر فکر کنید سن شما دیگر اجازه نمی‌دهد چیزی یاد بگیرید، حتی سعی هم نخواهید کرد و حقیقتاً چیزی یاد نمی‌گیرید هرچند که درواقع توانائی و استعداد لازم را دارید.

دانستن این نکته که آیا کاری را بدون آگاهی برخلاف خواسته خود انجام نمی‌دهید خیلی مهم است. آنگاه شما می‌توانید جهت‌گیری منفی را اصلاح و آن را با جهت‌گیری مثبت عوض کنید. این عمل به‌شما کمک می‌کند به‌موفقیت‌های دلخواهتان برسید. گاهی اوقات جهت‌گیری ما افسرده و ملول است. بدون آنکه از افسردگی واقعی به‌معنای پزشکی آن رنج ببریم. این نوع جهت‌گیری تأثیری دوگانه برروی حافظه می‌گذارد. در درجه اول باعث کند شدن جریان فکر و احساس آشفتگی و سردرگمی به‌خاطر کافی نبودن توجه می‌شود. وقتی ما تحت فشاریم یا نگران هستیم، ذهن ما کاملاً تحت سلطه احساس غم و اندوه یا مشکلاتی است که از آن بیم داریم. این در نوع خود ایده‌ای مزاحم است که ما را از دنیای بیرون جدا می‌سازد، دنیایی که ما خودمان دیگر نمی‌پذیریم: ما ازگوش کردن و نگاه کردن دست می‌کشیم و از همه خاطرات و تصوراتی که با مسائل و مشکلاتمان مرتبط نیستند کناره‌جویی می‌کنیم. ما آدمی درون‌گرا می‌شویم و چیزهای دیگر را فراموش می‌کنیم. در درجه دوم، جهت‌گیری ملول و افسرده مانند سایر جهت‌گیری‌های منفی، می‌تواند مانع و یا حتی سرکوب کننده همه تلاش‌ها برای به‌خاطر آوردن هرچیزی باشد. افکاری مانند ***«مغز من مثل غربال است»***، ***«این دیگر به‌سن من نمی‌خورد»*** یا ***«خود را مسخره مردم می‌کنم»*** مانع تلاش کردن می‌شوند، تلاشی که برای بهبودی و تقویت حافظه ضروری است. آنها همچنین احترام به‌خود را خدشه‌دار می‌سازند. متأسفانه این گرایش منفی عاطفی خصلت خیلی از مردمانی است که پیری

به‌شدت در آنها تأثیر گذارده. خانم جین شینودا بالن در کتاب خود به‌نام «**الهه‌های روح زنانه**» می‌نویسد: «***زن‌های مستقل و آزاده نسبت به‌دیگران راحت‌تر دوران بیوه‌گی را تحمل می‌کنند***». اما او در عین حال گوشزد می‌کند که «هرزنی می‌تواند در دوره‌های مختلف زندگی خود خصوصیات و کیفیت‌هایی را که فاقد آن است پرورش دهد». وقتی وابستگی کامل به‌انسانی دیگر ندارید، این احساس استقلال و عدم وابستگی، ظاهراً نقش مثبتی ایفا می‌کند. سن چهل سالگی دوره‌ای کاملاً مساعد برای پرداختن به‌این خصیصه است، خصیصه‌ای که در دوران پیری یاری‌تان می‌نماید.

تمرینات این فصل به‌شما کمک می‌کنند جهت‌گیری‌های منفی را شناسایی و آنها را با جهت‌گیری‌های مثبت عوض کنید. اصلی‌ترین جهت‌گیری‌های منفی، **یأس و ناامیدی** «دیگر نمی‌توان کاری کرد»، **احساس بی‌پناهی** «من در این مورد نمی‌توانم هیچ کمکی به‌خودم بکنم» یا «من نمی‌دانم چه باید بکنم» و **دست کم گرفتن توانایی‌های خود** است «من دیگر به‌درد هیچ کاری نمی‌خورم». چند مونولوگ می‌آوریم که می‌توانند مونولوگ‌های شما باشند. آیا در آنها خودتان را نمی‌بینید؟

۱ـ «معلوم است که من دیگر چیزی به‌یاد نمی‌آورم، من پیر شده‌ام». ریشه این جهت‌گیری ناامیدی است. متأسفانه این فقط یک خصوصیت فردی نیست، بلکه توهمات بسیاری از مردم در جامعه کنونی ماست. در این میان به‌طوری که تحقیقات علمی نشان داده‌اند، ضعف فکر و حافظه در اثر پیری، ابداً محتوم و اجتناب‌ناپذیر نیست.

مخصوصاً جهت‌گیری ملول و افسرده در سایر موارد، توهمات را به‌واقعیت تبدیل می‌کند. به‌جای این به‌خود بگویید: «**شاید حافظه من کمی ضعیف شده باشد**، اما من می‌توانم از آن میزان هوشی که دارم بهترین استفاده ممکن را ببرم».

۲ـ «اکنون من دیگر واقعاً نیازی به‌حافظه ندارم»، و یک طرز فکر دیگر: «به‌هرحال در خانه سالمندان از حافظه من تقاضایی برای تلاش نمی‌شود». این جهت‌گیری به‌سوی بی‌ارزش کردن خود نیز به‌طور همزمان هم جهت‌گیری شخصی فرد را منعکس می‌سازد و هم تصور رایج در جامعه را. ورود به‌دوران بازنشستگی و از دست دادن انگیزه‌های فکری و اجتماعی مربوط به‌کار، انزوای ناگهانی و تغییر در وضع اجتماعی، سالمندان را به‌سوی اندیشه بی‌ارزش کردن خود سوق می‌دهند. در حقیقت فقط کمتر از ۱۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال ناگزیر راهی خانه سالمندان می‌شوند. اما شما به‌جای تسلیم شدن به‌خود بگویید: «***حقیقتاً من سالخورده شده‌ام، اما موفق می‌شوم هوش و عقلم را زنده و تندرست حفظ کنم و برای این کار باید حداکثر تلاش خود را به‌کار گیرم***».

۳ـ «من در وضعیتی نیستم که حافظه خود را تقویت کنم ـ دیگر چیزی از آن باقی نمانده». پایه و اساس این جهت‌گیری منفی روحی و روانی، یأس و ناامیدی است. در حقیقت اختلال حافظه در اثر پیری می‌تواند به‌نقطه مقابل خود تبدیل شود. به‌طوری که اکثر تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهند اکنون دیگر اثبات تقویت حافظه مسئله حل شده‌ای است، صحبت تنها برسر سطح تقویت و بهبودی آن

است. در صورت به‌کار بردن استراتژی‌های مختلف. بهتر است بگویید: «***حافظه من شاید آن چیزی که من می‌خواهم نشود، اما با توسل به‌اندکی کمک‌های جانبی و روش‌های مربوطه، می‌توانم آن را بهتر کنم***».

۴ـ «حافظه من وحشتناک است! من حتی در وضعیتی نیستم که قیمت همه چیزهایی راکه خریده‌ام یا جزئیات مقاله‌ای راکه اکنون در روزنامه خوانده‌ام به‌یاد بیاورم.» کنه و ماهیت این جهت‌گیری روحی و روانی، تمایل بیش از حد به‌کمال است؛ درست مانند موردی که در افسردگی پیش می‌آید؛ فرد فکر می‌کند همه چیزهایی که به‌حد کمال نرسیده‌اند، اصلاً نمی‌ارزند. من پیشنهاد می‌کنم که جهت‌گیری واقعگرایانه‌تری را دنبال کنید: «من در وضعیتی نیستم که مانند گذشته، جزئیات زیادی را به‌یاد بیاورم؛ اما آن چه را که برایم مهم است به‌یاد می‌آورم».

۵ـ «با خواندن این کتاب، می‌توانم هرمتنی را از ابتدا تا انتها به‌خاطر بسپارم». همچنان همان تمایل بیش از حد به‌کمال، بلندپروازی‌های بیش از حد و ایده‌آلیسم. این در حقیقت شکل خاصی از ناامیدی است زیرا از ادعاهای غیرواقعی ناشی می‌شود. روی دیگر سکه چنین است: «اگر این متد به‌طور معجزه‌آسا عمل نکند، این یعنی عدم موفقیت، این برای من شکست است و من آدم بدبختی هستم». بهتر است به‌خود بگوییم: «***من سعی می‌کنم فقط چیزهایی را به‌خاطر بسپارم که برایم جالبند***».

۶ـ «من باید موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کردم»، «این کار زمان

زیادی می‌برد»؛ «من نمی‌دانستم که باید تمرین کنم». با توسل به‌چنین حیله‌هایی، خطر نتیجه نگرفتن را به‌جان می‌خرید. فقط پریان افسانه‌ها می‌توانند آناً همه آرزوها را برآورده سازند. در حقیقت برای موفقیت، زمان لازم است. بردباری را بیهوده، **پاک‌نهادی و نیک‌سرشتی** نمی‌خوانند. کمال فکری، تمرین و اراده قوی می‌طلبد، اما تلاش کردن می‌تواند دلچسب و حتی سرگرم کننده باشد. به‌این تمرینات مثل یک بازی نگاه کنید، آنگاه لذت خواهید برد. جهت‌گیری واقعی چنین است: ***«حافظه، استعدادی است که من می‌توانم با تمرین پرورش دهم».***

در انتها باید بگوییم درک این نکته که همه جایگزین‌های پیشنهادی برای جهت‌گیری‌ها برروی حافظه تأثیر خواهند گذاشت، مهم است. با مسلح شدن به‌این حقیقت، می‌توانید آرزوهای خود را در زندگی تحقق بخشید. درک موقعیت و درک آنچه که باید در آن تغییر کند، اولین گام در راه تقویت و بهبودی حافظه شماست. پیش از هرچیز، خود وضعیت باید بهتر شود. شما نسبت به‌دنیای بیرون هشیارتر و حساس‌تر می‌شوید و یاد می‌گیرید توجه خود را کنترل کنید. شما می‌توانید حواس خود را متمرکز کنید و به‌این وسیله یاد می‌گیرید چطور آسان‌تر به‌خاطر بسپارید و راحت‌تر به‌یاد بیاورید. آموختن روش‌های به‌خاطر سپردن، تغییرات اجتناب‌ناپذیر پیری را جبران می‌کند.

خلاصه مطالب فصل سوم

در پیری، ارگانیزم ما دچار یک سری تغییرات می‌شود که شامل حافظه نیز می‌گردد.

الف. تغییرات فیزیولوژیکی در پیری طبیعی

۱. کند شدن واکنش‌ها به‌علت خستگی مفرط و سریع.

۲. ضعیف شدن توانایی ادراک.

۳. محدود شدن دایره توجه.

۴. حساسیت بالا نسبت به‌موانع و اختلالات بیرونی.

۵. کاهش امکانات و توانائی‌های حافظه.

۶. تضعیف گرایش به‌سازماندهی «خود به‌خود» به‌خاطرات ثبت شده.

۷. انجام دادن چند کار به‌طور همزمان سخت‌تر می‌شود.

امکان تغییرات دیگر نیز هست که در اثر بیماری یا مصرف دارو بروز می‌کنند. اگر شما در این مورد تردیدی دارید، بد نیست با پزشک خود مشورت کنید.

ب. تغییرات عاطفی و روانی ـ اجتماعی در پیری طبیعی

۱. تغییر اوضاع و شرایط محیط پیرامون در رابطه با پیری.

۲. بازنشستگی.

۳. تنهایی.

۴. ضایعات.

۵. افسردگی.

۶. روحیه و مزاج مشترک شخصیت.

جهت‌گیری‌هایی که برای تقویت حافظه در دوران پیری باید به‌آنها عمل کرد، با این عوامل مرتبطند. ضعیف شدن توجه و تمرکز حواس به‌علاوه کاهش توانایی در سازماندهی خاطرات ثبت شده، حافظه را ضعیف‌تر می‌کند. اما هردوی این موارد یعنی توجه و توانایی سازماندهی خاطرات را می‌توان تحرک بخشید و برانگیخت و به‌این وسیله، شانس اقتباس خاطرات از ذهن را افزایش داد.

تمرینات

۱ـ جهت‌گیری‌های منفی روحی ـ روانی اثرگذار در اختلال حافظه

جملات زیر را به‌نحوی تغییر دهید که بیانگر جهت‌گیری‌های روحی - روانی مثبت باشند.

۱. «تجزیه و تحلیل چیزها و تصور کردن آنها بیش از حد دشوار است، من ترجیح می‌دهم حافظه‌ام ضعیف باشد».

۲. «این از من قوی‌تر است و من نمی‌توانم آرام تمرکز کنم. افکار من با سماجت مرا دنبال می‌کنند و برای من متمرکز کردن توجه و حواس سخت است. من بیش از حد ناراحت و گرفتارم».

۳. «من نمی‌توانم پیش از آنکه به‌کار دیگری مشغول شوم، مطمئن باشم کاری را که قبلاً شروع کرده بودم به‌پایان رسانده‌ام. مورد من علاج‌ناپذیر است».

۴. «من آنچه را که گفته شد نفهمیدم اما جرأت ندارم تقاضای تکرار کنم».

۵. «من بدون ذره‌بین نمی‌توانم بخوانم، آخر عینک من بیش از حد ضعیف است. این امر تلاش بیش از اندازه‌ای می‌خواهد و به‌هرحال ارزشش را ندارد».

۶. «قبلاً من دوست داشتم به‌سینما بروم. اکنون دیگر به‌آنجا نمی‌روم زیرا اغلب شروع می‌کنم به‌چرت زدن و رشته موضوع را گم می‌کنم».

۲ـ خودکاوی

اولاً: سعی کنید تغییراتی راکه به‌تازگی در زندگی شما رخ داده‌اند همانندسازی کنید. این مسئله هم در مورد مسائل کم‌اهمیت صدق می‌کند و هم رویدادهای مهم. اینطور بگوئیم: آیا شما مجله جالب یا آشنای جدیدی پیدا نکرده‌اید؟ آیا عادت خاصی را عوض نکرده‌اید؟ تغییراتی راکه رخ داده‌اند توصیف کنید و سعی کنید نظر خود را درباره آنها بیان کنید. در این زمینه پیشتر بروید و تجزیه و تحلیل کنید آیا این تغییرات خود به‌خود به‌تغییرات دیگری منجر نشُده‌اند؟ از خودتان بپرسید چطور همه اینها برای شما اتفاق افتادند.

شما یاد می‌گیرید تغییرات را در شیوه زندگی خود تشخیص دهید و بین آنها تفاوت بگذارید؛ تغییراتی که گاهی به‌عادت‌های دلخواه یا ناخواسته منجر می‌شوند. مثلاً؛ شما علایم سلولیت را در ران‌هایتان مشاهده کرده‌اید. به‌جای آنکه دست‌هایتان را تکان بدهید و بگویید خب این مال پیری است، سعی کنید بفهمید آیا چیزی در تغذیه شما عوض نشده. و شما حقیقتی قابل توجه را می‌یابید: شما یک ماه قبل نان چاودار را وارد رژیم غذایی خود کرده‌اید. باید اعتراف کنید که هرگز قبلاً اینقدر ساندویچ با کره نمی‌خوردید، علاوه برآن به‌خاطر هوای بد زمستانی فعالیت فیزیکی‌تان راکم کرده‌اید و ترجیح داده‌اید به‌جای پیاده‌روی، سوار ماشین شوید. این خودکاوی به‌شما کمک می‌کند علت تغییرات ایجاد شده را درک کنید و ضرورت توجه و رسیدگی به‌تغذیه و حرکات بدنی را به‌شما یادآوری می‌کند.

دوماً: مشخص کنید آیا چیزی در کارکرد حافظه شما تغییر کرده

است. مثلاً چندی پیش نگران سلامتی یا کار و حرفه یا مسائل خانوادگی خود بودید و درنتیجه توجه شما به‌سایر مسائل به‌میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته. نقاط ضعف حافظه خود را جستجو کنید (مثلاً فراموش کردید که نان بخرید، یا به‌ملاقات دوستتان بروید، یا با کسی تماس بگیرید). از خودتان بپرسید در آن دوران نگرانی چگونه می‌توانستید به‌حافظه خود کمک کنید. (می‌شد مثلاً در جاهای مهم، جاهایی که زیادتر حضور دارید یادداشت بچسبانید تا مثلاً فراموش نکنید ملحفه‌ها را بشوئید یا پیش دندانپزشک بروید).

فصل چهارم
به‌آرامش رسیدن و تمرکز گرفتن
(تمدد اعصاب)

اگر آرامش را در درون خود پیدا نکنیم، جستجوی آن در جای دیگر بی‌فایده است.
لاروش فوکو

بدکارکردن حافظه، اغلب نتیجه توجه نکردن است. بدون حداقل توجه، هیچ چیزی در مغز ما ضبط نمی‌شود، و به‌همین دلیل چیزی هم برای به‌خاطر آوردن وجود نخواهد داشت. کافی نبودن توجه می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد، اما اغلب علت اصلی، نگرانی است. وقتی چیزی ما را نگران می‌کند، غرق در نگرانی خود می‌شویم و همه افکار ما را ترس از فراموشی احاطه می‌کند. در نتیجه به‌جای آنکه روی موضوع مورد نظر متمرکز شویم، فرصت و انرژی خود را صرف نگرانی می‌کنیم.

ترس از فراموشی، یکی از عمده‌ترین دلایل اختلال درکار حافظه

است. ذهن ما تحت سلطه این احساس سمج قرار می‌گیرد، مخصوصاً اگر قبلاً هم ناکامی داشته باشیم؛ این ترس پیامدهای خلاء در حافظه را دراماتیک می‌کند، حتی تلاش برای به‌خاطر آوردن را هم سرکوب می‌نماید و در نتیجه، ترس‌های مبهم زمینه‌ساز ناکامی‌های جدید می‌شوند. برای آنکه راحت‌تر برنگرانی چیره شویم باید سعی کنیم ناکامی‌ها را به‌حداقل برسانیم. همانطورکه ب.ف.اسکینر می‌گوید: «***با اجتناب از وضعیت پیامدهای ناخواسته، از همین راه مدد می‌گیریم. می‌توان توضیحات ظریفی برای توجیه فراموشکاری خود یافت، فقط کافی است سن خود را بهانه کنیم.***» اشتباهات گاهاً اجتناب‌ناپذیر درکار حافظه‌تان را همچون یک پدیده طبیعی بررسی کنید. به‌آرامی با ناگزیر بودن آنها کنار بیایید و آنگاه آنها به‌ندرت پیش می‌آیند.

دقیق بودن ـ این، یعنی خوب درک کردن آن چه که رخ می‌دهد، هم در درون ما و هم در اطراف ما. احساس آشفتگی و سرگشتگی درونی، توجه ما را منحرف می‌سازد. حافظه ویژگی **پارادوکسال** (ضد و نقیض) دارد: هرچه بیشتر تلاش کنیم چیزی را به‌یاد بیاوریم، همانقدر آن چیز از دست ما فرار می‌کند و لیز می‌خورد. دلیل آشکار این امر، دخالت و مانع‌تراشی درکار توجه و تمرکز حواس است. اگر ناگهان از شما اسم یک گل را در باغتان بپرسند، خجالت می‌کشید که در همان لحظه نمی‌توانید آن را به‌یاد بیاورید. و اگر این نام بلافاصله در حافظه‌تان آشکار نشود به‌مغز فشار وارد می‌شود و نگرانی این وضعیت ناخوشایند، مانع شما در یافتن پاسخ صحیح می‌شوند. رهایی از این نگرانی خیلی مهم است، با از بین رفتن آن، حافظه در

خود محصور خواهد شد و شما می‌توانید آن چه را که لازم دارید به‌یاد بیاورید.

باید یاد بگیریم که به‌فراموشکاری علنی و آشکار نیز به‌آرامی عکس‌العمل نشان دهیم. اگر نمی‌توانید آنطور که دلتان می‌خواهد چیزی را به‌یاد بیاورید، خود را ملامت نکنید. خود را روحاً تازیانه نزنید و آنچه را که رخ داده بیش از حد بزرگ نکنید. این یک اتفاق کوچک است و ابداً به‌این معنی نیست که شما دارید حافظه‌تان را از دست می‌دهید و به‌مرز فراموشی می‌رسید. حادثه اتفاق افتاده را با قرینه و نظیر آن ارتباط دهید و اعتراف کنید که چنین اتفاقی قبلاً هم برای شما روی داده (همانطور که برای هرکسی اتفاق می‌افتد) اما آن موقع به‌قدری سرگرم و مشغول بوده‌اید که به‌آن اهمیتی نداده‌اید. به‌خودتان بگویید: «کاملاً طبیعی است که گاهی اوقات حافظه دارای نقایص و ضعف‌هایی می‌شود. این اتفاق ممکن است در آینده بارها تکرار شود!» هرچه سطح نگرانی و ناراحتی شما سریعتر کاهش یابد به‌همان اندازه خاطرات زودتر آشکار می‌شوند. وقتی به‌خودتان اعتمادمی کنید، آرامتر می‌شوید و تمرکز بیشتری خواهید داشت. خود تلاش، برای دور کردن نگرانی از افکار و اندیشه‌ها به‌حافظه کمک می‌کند: وقتی به‌روش‌های عملی تمرین ذهن فکر می‌کنید عملاً مشغول تصورکردن می‌شویدو به‌این ترتیب هیچ فشاری برروی ذهن شما نیست. مثلاً به‌جای آن که خود را ملامت کنید که فراموش کرده‌اید لاستیک ماشین را عوض کنید، همه جزئیات را به‌دقت و جداگانه بررسی نموده و فکرکنید چگونه می‌توان آن‌ها را یکجا جمع

کرد و به‌هم بست. به‌زودی ذهن شما آزاد می‌شود و به‌یاد می‌آورید چطور همه این کارها انجام می‌شوند.

پروفسور اِتکین که حافظه اعجاب‌انگیزش سال‌ها آموزش داده شده در مورد تمدد اعصاب می‌گوید: «***من کشف کردم که هرچه بیشتر تلاش می‌کنم چیزی را به‌یاد بیاورم، بیشتر به‌تمدد اعصاب نیاز پیدا می‌کنم و این اصلاً تمرکز حواس و توجهی نیست که معمولاً فکر می‌کنیم.*** در ابتدا مسلماً بایستی حواس خود را متمرکز کنیم. اما همین که توانستیم این کار را انجام دهیم، بایستی تمدد اعصاب نموده و به‌اصطلاح خود را شل نمائیم. تعداد خیلی کمی اینگونه عمل می‌کنند. متأسفانه این کار را در مدارس یاد نمی‌دهند، جایی که معلومات تنها از طریق تکرار کسب می‌شوند». در این فصل یاد می‌گیرید که چگونه خود را شل کنید و با تمدد اعصاب تمرکز بگیرید تا توجه شما افزایش یابد. اغلب تمرکز حواس را با هیجان و فشار اشتباه می‌گیرند: اگر می‌خواهید روی چیزی متمرکز شوید باید ریلکس شوید یعنی به‌فراغت و آسودگی برسید و نسبت به‌مراقبه حساس و مستعد باشید. روش‌های تشریح شده در زیر به‌شما کمک می‌کنند ریلکس شوید یعنی به‌سبکی و فراغت برسید و آنگاه تمرکز نمائید. شما درمی‌یابید چگونه به‌آسانی خود را به‌دست خاطرات بسپارید و از موانع و مزاحمت‌های درونی رهایی یابید.

شما باید روش‌های کلاسیک را فرابگیرید. یعنی «شل کردن پی در پی عضلات». به‌ندرت به‌مواردی برمی‌خوریم که یاد بگیریم خود را آرام و رها سازیم، هرچند که انجام دادن این کار آسان و مفید است.

تکنیک توصیه شده کاملاً اثربخش و مطمئن است، باعث بروز استرس نمی‌شود و تلاش شدید نمی‌خواهد. فقط باید عضلات پنجه، ساعد، پا و صورت خود را درهم بفشارید و سپس رها کنید. پشت و بدن را به‌حال خود گذارید. در ادامه طرح کلی و جامع تمرینات مربوطه ذکر می‌شود. بعد از آن که تکنیک‌های شل کردن و رها ساختن را آموختید، به‌متدهای برطرف کردن نگرانی می‌پردازیم.

شل کردن پی در پی عضلانی

این تمرین را در خانه یا در اتاقی سرپوشیده انجام دهید. برای رهاسازی باید گوشه دنجی را برای خود پیداکنید که در آن تنها باشید تا کسی تمرین شما را قطع و مزاحمتی ایجاد نکند. هدف این تمرین: اطمینان یافتن از اینست که به‌وسیله وارد ساختن پی در پی نیرو به‌عضلات مختلف میتوان به‌رهاسازی (شل کردن) کامل دست یافت. وقتی فشار عضلانی از بین می‌رود، شما خود را رها از هرگونه فشار درونی احساس می‌کنید. ضعیف کردن فشار عضلانی، ساده‌ترین روش شل کردن است و مخصوصاً به‌همین دلیل پس از تمرینات ورزشی خود را سبک احساس می‌کنیم.

۱ـ روی یک صندلی راحت بنشینید، بدون اینکه پاها را روی هم بگذارید، کف پاها روی زمین باشند. لباس‌های خیلی تنگ را باز کنید و به‌پاهایتان فشار نیاورید.

۲ـ نوک پنجه پا را از انگشتان به‌طرف جلو بکشید، عضلات کف پا و ماهیچه پا را منقبض کنید. ده ثانیه در این وضعیت بمانید، سپس

فشار را از روی عضلات بردارید. منظور از برداشتن فشار، شل کردن آنی و ناگهانی است. فقط حرکت انفعالی غافلگیرانه و ناگهانی شل کردن پاها (یا هرقسمت دیگر بدن) اجازه می‌دهد برداشته شدن و رفع فشار را احساس کنید. در هنگام انقباض عضلات، شدت آن نباید ضعیف شود، سپس با رها کردن فشار باید جریان یافتن خون در عضلات و گرمای آن را احساس کنید. از این احساس، لذت ببرید و به‌طور طبیعی نفس بکشید. بعد از ۱۰ ثانیه گروه جدیدی از عضلات را منقبض کنید.

۳ـ با تکیه دادن پاشنه پا روی زمین، انگشتان پا را به‌طرف بالا خم کنید. عضلات کف پا و ساق پا را دوباره منقبض کنید. ده ثانیه در این حالت بمانید و سپس ۱۰ ثانیه خود را شل کنید. در هنگام انجام دادن این کارها باید ابتدا منقبض و فشرده شوید و سپس گرم شدن عضلات را احساس نمائید و از احساس خوشایند و دلپذیر شل شدن و آرامش بعد از برطرف شدن فشار و انقباض لذت ببرید.

۴ـ پاهایتان را موازی با زمین بالا ببرید، انگشتان پا را به‌سمت خود خم کنید (همانطورکه این کار را با پاشنه‌تان روی زمین انجام دادید). حالا یک دسته دیگر از عضلات وارد عمل می‌شوند، **عضلات ران‌ها**. ده ثانیه در این حالت بمانید و سپس خود را شل کنید، در حالیکه به‌پاهایتان اجازه می‌دهید یک دفعه بیافتند. کف پا، ساق‌ها و ران‌ها باید گرم شوند و شما احساس خوشایندی را تجربه می‌کنید.

۵ـ پاهایتان را موازی با زمین بالا ببرید، انگشتان پا را به‌سمت خود خم کنید (مانند تمرین قبلی). پاها را به‌مدت ۱۰ ثانیه منقبض نمائید،

سپس خود را شل کنید. در این مرحله ماهیچه‌های قسمت پایین‌تر را به‌کار می‌گیریم. تمرین‌های بعدی برای قسمت بالاتر هستند.

۶ـ دست‌ها را به‌صورت افقی و موازی با زمین بالا ببرید. مشت‌هایتان را جمع کنید و با شدت و فشار کل دست‌هایتان را منقبض کنید. این کار را در طول ده ثانیه انجام دهید، سپس دست‌ها را شل کنید. این تمرین را با پنجه‌های باز و انگشتان جدا از هم تکرار کنید، بعد از ده ثانیه دست‌ها را شل کنید.

۷ـ لب‌ها را به‌جلو بکشید و به‌شکل حرف O درآورید و چشم‌هایتان را گشاد کنید، همانطور که در پانتومیم، تعجب را نمایش می‌دهند. ابروها را درهم نکشید. ده ثانیه در این حالت بمانید، سپس خود را شل کنید. عضلات صورت و گردن برای این کار از شما سپاسگزار خواهند بود. سعی نمائید این تمرین کوچک را وقتی پشت فرمان نشسته‌اید و منتظرید تا چراغ سبز شود اجرا کنید.

۸ـ لبخندی پهن و عمیق بزنید و ده ثانیه در این حالت بمانید، سپس خود را شل کنید. می‌بینید ـ شما با لبخند به‌پایان این تمرینات رسیده‌اید.

شل کردن عضلات با استفاده از تصاویر ذهنی (تجسم فکری)

این تمرین از یوگیست‌ها گرفته شده ـ آنها به‌محض شل شدن عضلات، سعی می‌کنند جسم و روح را همزمان رها سازند. بنابراین فراگرفتن این فن و شیوه نیز مفید خواهد بود. به‌علاوه این تمرین

کمک می‌کند که بدانید به‌چه سطحی از انبساط و فراغت (تمدد اعصاب) رسیده‌اید.

۱ـ به‌پشت روی فرش یا تخت‌خواب دراز بکشید، به‌طوری که جایتان کاملاً راحت باشد، یا روی صندلی راحتی یا کاناپه بنشینید.

۲ـ چشم‌هایتان را ببندید و پیش خودتصویری را مجسم کنید که شما را به‌آرامش و آسودگی خاطر می‌رساند: ساحل دریا یا رودخانه، موج‌های آرام و نرم روی یکدیگر می‌لغزند، شما صدای آرام امواج را می‌شنوید؛ یا اینکه تصور کنید روی یک تشک بادی در یک استخر آرام شناورید یا در قایقی که آهسته برروی موج‌های دریاچه‌ای آرام تاب می‌خورد چرت می‌زنید، یا در یک ساحل ماسه‌ای آفتاب می‌گیرید. یکی از این تصاویر را انتخاب کنید و آن را به‌دقت ترسیم و با وضوح کامل در ذهن خود مجسم نمائید.

۳ـ حالا با شروع کردن از انگشتان پا و ادامه دادن به‌سمت سر، به‌ماهیچه‌های خود فرمان دهید که شل و منبسط شوند. این تمرین کمک می‌کند که باقی‌مانده انقباض عضلات را برطرف کنید. همه قسمت‌های بدن خود را به‌ترتیبی که ذکر می‌شود شل کنید و با خود در ذهنتان آنها را واگویه نمائید:

کف پاها را شل می‌کنم...
انگشتان پاها را شل می‌کنم...
ساق پا را شل می‌کنم...
زانوها را شل می‌کنم...
ران‌ها را شل می‌کنم...

شکم را شل می‌کنم...

سینه را شل می‌کنم...

دست‌ها را شل می‌کنم...

پنجه‌های دست را شل می‌کنم...

انگشتان دست را شل می‌کنم...

گردن را شل می‌کنم...

صورت را شل می‌کنم...

فک‌ها را شل می‌کنم...

دهان را شل می‌کنم...

زبان را شل می‌کنم...

چشم‌ها را شل می‌کنم...

پلک‌ها را شل می‌کنم...

ابروها را شل می‌کنم...

گونه‌ها را شل می‌کنم...

خود را تماماً شل می‌کنم...

اجازه بدهید انقباض محو شود. به‌نفس‌های خود گوش دهید: نفس‌های شما باید منظم بوده و عمیق نباشند. شما در این لحظه در هماهنگی کامل با خودتان قرار دارید. حظی که می‌برید لذت‌بخش و دلرباست و شما باید این لحظه انبساط کامل را درک کنید.

توجه داشته باشید که می‌توانید این تمرین را هرجایی که بخواهید و هروقتی که بتوانید به‌محض اینکه احساس انقباض و فشردگی کردید، انجام دهید. آیا فکر اینکه با کمک تصور و تجسم و تلقین

به‌نفس می‌توان ناراحتی‌های فیزیکی را برطرف کرد، آرامبخش نیست؟ بعضی از مردم فشارها و ناراحتی‌های خود را به‌دوش می‌کشند حتی بدون آنکه متوجه آنها شوند. متد ارائه شده کمک می‌کند استرس را کشف کرده و از آن رها شوید.

تنفس عمیق و تجسم فکری: امواج

شما می‌توانید همچنان با تمرکز برروی تنفس خود به‌آرامش و انبساط برسید. نفس عمیق بکشید و افکار خود را برروی نفس‌هایتان و هوایی که استنشاق می‌کنید متمرکز سازید. یک ریتم و آهنگ آرام و یکسان را حفظ نمائید.

۱. راحت بنشینید، بدون فشردن و منقبض کردن عضلات. دست‌ها را چلیپا روی سینه نگذارید، همچنین پاها را روی هم چلیپا نگذارید. استراحت کنید، به‌بدن خود سکون و آرامش بدهید.

۲. نفس عمیق بکشید، به‌تدریج از راه بینی نفس بکشید تا جایی که ریه‌ها کاملاً پر شوند.

۳. نفس خود را به‌نرمی از راه بینی بیرون دهید تا جایی که ریه‌ها کاملاً خالی شوند. سعی کنید این کار را به‌صورت موزون و هماهنگ انجام دهید. منقبض نشوید و نفستان را یکباره بیرون ندهید.

۴. دور جدید را از آنجایی که ریه‌های شما از هوا پر می‌شوند تا آنجا که نرم و روان خالی می‌شوند، با گوش دادن به‌نفس‌های خود آغاز کنید. آیا این شبیه حرکت امواج که به‌نرمی برروی شن‌های ساحل می‌دوند (بازدم) و دوباره به‌عقب برمی‌گردند (دم) نیست؟

در ذهن خود امواج را به‌طور بصری تجسم کنید، صدای آنها را، بو و طعم آب دریا را، وزش سبک نسیم صبحگاهی را، و از این لحظات لذت ببرید. فقط باید در این تصویر آرامش‌بخش، توجه خود را در هنگام تمرین ثابت نگه دارید. به‌قدری احساس خوبی خواهید داشت که خارج شدن از این حالت برایتان سخت خواهد بود.

تذکر: تمرینات بسیار دیگری برای انبساط و شل کردن بدن وجود دارند. اما آن چه ما شرح دادیم اجازه می‌دهد به‌راحتی و به‌سادگی به‌ریتم آرامش‌بخش درونی دست یابید زیرا اجرای آن تدریجی است. دقیقاً به‌همین علت این گونه تمرینات تنفسی بایستی با دهان بسته انجام شوند. به‌قول یک یوگی، **«دهان آفریده شده برای بوسیدن و خوردن»**، این تذکر شاید دگماتیک به‌نظر برسد اما به‌یاد داشته باشیم که یوگی‌ها نمی‌دوند و آیروبیک کار نمی‌کنند. مسلم است که در هنگام حرکت، تلاش فیزیکی زیادی به‌کار می‌بریم بنابراین مجبوریم از راه دهان نفس بکشیم. اما در هنگام استراحت یا ریلکس کردن این ضرورت وجود ندارد. اگر شما سرما خورده‌اید و بینی‌تان گرفته، این تمرین را به‌بعد موکول کنید.

تمرین فوق را تا می‌توانید زود به‌زود انجام دهید، مخصوصاً وقتی خسته‌اید و به‌نحو خصمانه‌ای بدبین هستید، فشارهای درونی یا ناراحتی و نگرانی را احساس می‌کنید و البته وقتی که نمی‌توانید چیزی را به‌یاد بیاورید. خود را با ریتم دلنشین امواج کوک کنید. اصلاً لازم نیست به‌شدت ریه‌ها را از هوا پر کرد یا همه نفس را تا آخر بیرون داد. این کار را به‌نرمی انجام دهید! این متد برای برطرف کردن سریع

انقباض‌ها، گرفتگی‌ها و فشارهای درونی بسیار مؤثر است و زمینه تمرکز حواس را فراهم می‌سازد.

نفس عمیق و تجسم فکری: بالن

این تمرین نوع دیگری از تمرین قبلی است که امواج را پیش خود تصور می‌کردید. با تعویض تصویری که تجسم کرده‌اید. انگار وارد فهرست دیگری می‌شوید ـ از ریتم نرم به‌سوی احساس لغزشی سبک در هوا، وقتی نفس خود را کمی طولانی‌تر نگه دارید.

۱. راحت‌تر بنشینید و ماهیچه‌ها را شل کنید.

۲. برای تمرکز بیشتر، چشم‌ها را ببندید.

۳. به‌آرامی و خیلی عمیق از راه بینی نفس بکشید و تا ۴ بشمارید.

۴. نفس خود را نگه دارید و دوباره تا ۴ بشمارید، بدون منقبض کردن و فشردن عضلات صفاقی. حنجره خود را نبندید ـ این کار می‌تواند باعث انقباض شود. از آنجایی که نگه داشتن نفس اغلب توأم است با انقباض، در ذهنتان به‌خود بگویید: «من در پروازی آزاد، زمان‌بندی می‌کنم». این کلمات به‌شما کمک می‌کنند در خود احساس سبکی غیرزمینی کنید گویی که بی‌وزن هستید. اگر شما همچنان برای نگه داشتن نفس به‌ناچار منقبض می‌شوید، این شماره را انجام ندهید و سراغ تمرین بعدی بروید.

۵. از راه بینی به‌آرامی نفستان را بیرون دهید و تا ۸ بشمارید.

۶. یک بار دیگر آرام نفس بگیرید و از طریق نفس عمیق دور جدید ریلکس کردن را شروع کنید.

تذکر: این تمرین اجازه می‌دهد به‌طور بصری ریه‌های خود را به‌شکل بالونی که آرام در هوا در پرواز است و به‌تدریج از آن گاز خارج می‌شود تجسم کنید. یک بالون زیبا را با رنگی که در کودکی دوست داشته‌اید تجسم کنید. پیش از آنکه دور جدید را شروع کنید، صبر کنید تا تنفس شما به‌حالت عادی برگردد و منظم شود. مهمترین مسئله این است که عجله نکنید. با نفس گرفتن پی در پی و سپس حرکت آرام در فضا و بازدم آرام و آهسته، از شتاب و عجله بپرهیزید و ریتمی موزون و هماهنگ را حفظ کنید.

سعی کنید این تمرین را پنج بار در یک نوبت و سه نوبت در روز انجام دهید. این تمرین را پیش از هرکاری که نیاز به‌توجه و تمرکز حواس دارد انجام دهید. ریلکس کردن از طریق تنفس عمیق را می‌توانیم هرکجا و هروقت بخواهیم انجام دهیم. هربار که در خود انقباض و فشار و گرفتگی مشاهده می‌کنید، نفس عمیق و موزون بکشید و شما احساس می‌کنید که آرامش یافته‌اید. عجله نکنید، منقبض و فشرده نشوید، تندتند نفس نفس نزنید. یعنی تا نفستان را کاملاً از ریه‌ها خارج نکرده‌اید دوباره نفس نگیرید، اگر به‌نفس‌نفس زدن تمایل دارید، این تمرین را رها کنید و برروی «امواج» متمرکز شوید.

این تمرینات را همچون جزئی از **«بهداشت روحی روانی»** تلقی کنید. انبساط و شل کردن عضلات را پی در پی و به‌طور منظم و هرروز انجام دهید، صبح و شب، و نیز هربار وقتی که احساس می‌کنید تحت فشار عصبی هستید. عادت کنید پیش از هرکاری که نیاز به‌تمرکز

حواس دارد همه تمرینات را با تنفس عمیق انجام دهید. این کار به‌شما کمک می‌کند ریلکس شوید و به‌آرامش برسید و جلوی زیان‌های انقباض را که مانع انجام هرکاری می‌شود، بگیرید. بهترین کنترل برروی توجه و تمرکز حواس اجازه می‌دهد اطلاعات، راحت‌تر در حافظه ضبط شوند. به‌این ترتیب ریلکس کردن **(آرام تمرکز کردن)** همان کلید کنترل خود است.

کم کردن ناراحتی و نگرانی به‌وسیله پیش‌بینی وقایع و حوادث

از آنجایی که ناراحتی و نگرانی، توجه و تمرکز حواس را ضعیف می‌کند و مانع کار حافظه می‌گردد، بسیار مهم است که چنین مانع و مزاحم درونی را به‌حال خود رها نکنیم. هنرپیشه‌ای که نقش خود را فراموش کرده، ناطقی که متن نطقش را از یاد برده، دانش‌آموزی که پاسخ امتحان را فراموش کرده ـ همه اینها می‌توانند قربانی نگرانی باشند. هریک از اینها چیزی را که فراموش کرده، می‌داند. اما مکانیزم‌های حافظه با نگرانی‌های فکری مسدود و بلوکه می‌شوند. یک علت بیرونی یا درونی باعث هراس بی‌جهت و سراسیمگی می‌شود: «***حالا چه می‌شود اگر من نتوانم ادامه دهم؟ اگر من نطقم را فراموش کنم؟ اگر رشته داستان را فراموش کنم و مایه مسخره و خنده مردم واقع شوم؟ اگر موفق نشوم آنها را بگویم؟ اگر آنها با من قرارداد ننویسند؟ حالت چهره این فرد به‌نظر من چهره فردی شکاک می‌آید که می‌گوید من مطمئنم نمی‌توانم او را متقاعد کنم***». همه این سؤالات را

باید و می‌توان پیش‌بینی کرد و شما باید از قبل به‌آنها پاسخ دهید، اما وقتی که دچار تردید و دودلی نباشید.

بدترین‌ها را تجسم کنید

انتظار ناکامی‌های احتمالی باعث نگرانی می‌شود ولی شما می‌توانید از آن استفاده بهینه بنمائید. ضرب‌المثلی فرانسوی می‌گوید: «*آدم باتجربه دوبرابر می‌ارزد*». خود را در وضعیت هراس و نگرانی تجسم و موانع احتمالی را تصور نمائید و با پیش‌بینی هراس و نگرانیتان از قبل با آنها مأنوس شوید و حتی آنها را تشدید کنید، اما قبل از آنکه برایتان غیرقابل تحمل شود، دست نگه دارید. سپس برروی هراس‌های خود تمرکز کنید. سعی کنید آنها را تجزیه و تحلیل نمائید، تدقیق کنید و تحملشان نمائید. واکنش‌های فیزیکی خود را تجسم کنید: جاری شدن عرق، سرخ شدن صورت، بالا رفتن یا برعکس پایین آمدن صدا. این کار را به‌ترتیبی انجام دهید که در مقایسه با این تصورات، وقایع و رویدادهای حقیقی به‌مراتب کوچکتر و کم‌اهمیت‌تر به‌نظر برسند. سپس علت اصلی و عمیق عدم اعتمادی راکه در شما به‌وجود آمده پیدا کنید. آیا شما حقیقتاً موضوعی راکه فراموش کرده‌اید یا می‌ترسید فراموش کنید، به‌خوبی می‌دانید؟ آیا آمادگی دارید که به‌هرسؤالی پاسخ دهید؟ دلایل ترس خود را تجزیه و تحلیل کنید. یک بار دیگر وقایع و رویدادها را در مغز خود بازسازی نمائید و از خودتان بپرسید: آیا حقیقتاً دلیلی برای نگرانی وجود دارد؟ اگر بله، پس اکنون موقع مناسب فرارسیده تا در

حضور جمع آرامش داشته باشیم. اگر هم علیرغم همه چیز دلیل حقیقی برای نگرانی پیدا نمی‌کنید، این «تمرین» اعتماد به‌خود را در شما می‌افزاید.

تذکر: بدترین‌ها را تصور کنید، مدت‌ها پیش از حادثه‌ای که شما را می‌ترساند، اما به‌آنچه که لحظه‌ای پیش اتفاق افتاده فکر نکنید. در این مورد، مثبت بیاندیشید. افکار خود را به‌سمت اجرای دقیق وظایف و تکالیف خود سوق دهید.

مثبت بیاندیشید

در ادامه، حوادث و رویدادها را با تصور تمام شرایط و کل وضعیت پیش‌بینی کنید. به‌طور بصری صحنه را در ذهنتان بکشید، چهره، قرینه و حتی لباس‌های خود را. به‌خود بگوئید: «من آماده پاسخ دادن به‌هرسؤالی یا هرعکس‌العملی از مردم یا هم‌صحبتانم هستم زیرا از قبل خود را برای این وضعیت آماده کرده‌ام».

خودتان را خونسرد و آرام و با تسلط کامل برخود تجسم کنید که به‌آسانی به‌همه سؤالات پاسخ می‌دهید. یا با اطمینان از نظرات خود دفاع می‌کنید. اگر خودتان را آن طور می‌بینید که می‌خواهید باشید، این به‌شما کمک می‌کند که در موقع خود درست عمل کنید. مثبت اندیشیدن توانائی‌های شما را افزایش می‌دهد و به‌موفقیت منجر می‌شود. برندگان مسابقات، در زندگی دائماً به‌این شیوه توسل می‌جویند.

افکار خود را به‌سوی وظیفه معینی سوق دهید

در فصل پنجم با متدهای ویژه آسان ساختنِ به‌یادآوردن خاطرات آشنا می‌شوید و آنگاه واژه‌های «افکار خود را به‌سمت وظیفه‌ای که پیش رو دارید سوق دهید» مفهوم بیشتری می‌یابند. طبیعتاً به‌جای آنکه به‌ترس‌های بی‌جهت بپردازید، شروع می‌کنید به‌فکر کردن دربارهٔ واقعیت امور فعلی. شما از خودتان سؤال‌هایی خواهید کرد و وظیفه‌تان را تحلیل و چگونگی آن را تدقیق خواهید نمود. در ابتدا از خود بپرسید: «چگونه می‌توانم به‌آن برسم؟» وقتی ذهنتان مشغول این پرسش شد، ترس‌های بیهوده را فراموش خواهید کرد.

نگرانی را با کمک موسیقی کم کنید

گوش دادن به‌موسیقی‌هایی مانند سبک باروکو، روح را آرامش می‌بخشد و به‌این وسیله ضبط اطلاعات در حافظه را آسان می‌سازد. روش آموزشی **لازانُف** برپایه خواندن متن آموزشی با موسیقی با سرعت ۶۰ و $\frac{۱}{۴}$ قسمت در دقیقه (موسیقی ملایم = largo) استوار است. فقط باید الفاظ و سکوت‌ها را به‌صورت موزون و هماهنگ، متناوباً (یک در میان) در زمینه آهنگ قرار دهید. مثلاً فرض کنیم می‌خواهید یک لغت انگلیسی را یاد بگیرید. در طول $\frac{۱}{۴}$ اول متن، موسیقی را گوش کنید و در طول $\frac{۱}{۴}$ دوم با صدای بلند بگوئید:

«راه[۱]آهن[۲] railroad station»: (راه[۱] آهن[۲] railroad[۳] station[۴])

در این روش تلاش شده مشارکت آگاهی و ناخودآگاه به‌صورت هارمونیک توأم شود که گمان می‌رود به‌خاطر سپردن اطلاعات را آسان کند. مؤثر بودن این روش همچنان جای بحث دارد. هرچند که به‌نظر می‌رسد در مدارس ابتدایی بلغارستان نتایج خوبی داشته است. این روش اصولاً برای آموزش زبان‌های خارجی پذیرفته شده. می‌توان به‌سودمند بودن آن برای از حفظ خواندن فهرست لغات لازم برای حل سؤالات امتحانی اعتماد داشت، ولی روش‌های تحلیلی، معلومات عمیق‌تری در اختیار ما قرار می‌دهند و فراگیری کامل زبان در محیط بدون ترجمه اجازه می‌دهد آسان‌تر به‌مطالعه زبان تسلط پیدا کنیم. شاید به‌طور ایده‌آل و آرمانی بایستی روش‌های مختلف را ترکیب کرد، نه اینکه تنها از یک روش استفاده نمود. (نگاه به‌فصل ۱۳)

ملودی آرامی را گوش کنید، قطعه‌ای در سبک باروکو، و در این میان جمله‌ای را که می‌خواهید یاد بگیرید تکرار کنید. خود را آرام، مستعد و حساس و در وضعیتی هارمونیک با موسیقی احساس کنید. می‌توانید برای به‌خاطر سپردن، اشعار، عبارات استعاره‌آمیز، متن اعلامیه، شعار، حرف‌های دوستان، ضرب‌المثل‌ها و چیزهایی از این قبیل را انتخاب کنید. و این هم چند جمله جالب:

مردها با فراموشکاری زندگی می‌کنند و زن‌ها با خاطراتشان.

(تی. اس. الیوت)

ما برحسب ضرورت فراموش می‌کنیم نه به‌خواست خودمان.

(ماتیو آرنولد)

حافظه قابل اعتماد نیست، مثل زن. (ضرب‌المثل اسپانیایی)

سن زنان، یعنی سن احساسات آنها، در حالیکه مردهای مسن یعنی مردهایی که دیگر احساسی ندارند. (بی وِست)

زندگی یعنی خاطرات ما به‌استثنای لحظات جاری و این لحظات چنان به‌سرعت سپری می‌شوند که ما به‌سختی آنها را در حالیکه از کنارمان می‌گذرند به‌چنگ می‌آوریم. (تنسی ویلیامز)

در فرهنگ لغات من واژه «غیرممکن» وجود ندارد. (ناپلئون)

من کشف کردم که همه بدبختی‌های انسان یک علت دارد، این که آدم‌ها بلد نیستند تنها و بیکار در اتاق بنشینند. (پاسکال)

ما تقریباً دربارهٔ زمان حال فکر نمی‌کنیم، و اگر فکر کنیم فقط موقع آماده شدن برای آینده است. (بلس پاسکال)

خلاصه مطالب فصل چهارم

۱. ریلکس کردن (تمرکز همراه با آرامش)، نگرانی را که یکی از اصلی‌ترین دلایل اختلال حافظه است کاهش می‌دهد.

۲. ریلکس کردن، تمرکز حواس را تقویت می‌کند. ریلکس کردن امکان ارزیابی موقعیت و تمرکز گرفتن را فراهم می‌سازد.

۳. تمرکز همراه با آرامش (ریلکس کردن) و انبساط فکری متناوب توأم با استفاده از تصاویر ذهنی، جسم و روح را آسوده خاطر می‌سازد و آرامش‌بخش است.

۴. تنفس موزون و هماهنگ عمیق، فشار انقباض را کاهش می‌دهد و تمرکز حواس بهتر را امکان‌پذیر می‌سازد.

۵. تمرینات کاهش دهنده نگرانی و اضطراب، تمرکز حواس را آسان می‌کنند.

۶. ریلکس کردن (تمرکز همراه با آرامش) به‌از بین بردن نگرانی کمک می‌کند و به‌این وسیله شرایط مساعد را برای خوب عمل کردن حافظه فراهم می‌سازد.

۷. درک و آگاهی کامل از ساختار حافظه، ثبت آگاهانه آن و جهت‌گیری مثبت روحی و روانی نیز اجازه می‌دهند بهتر برنگرانی و اضطراب چیره شویم و به‌تمرکز حواس برسیم.

۸. تأمل کردن در روش‌های انجام وظایف روزمره، مغز را از نگرانی رها می‌سازند و جهت‌گیری‌های منفی را دور می‌کنند. به‌جای آنکه همواره امکان شکست را تصور کنیم، باید به‌راه‌های مشخصی برای دستیابی به‌هدف بیاندیشیم.

بخش دوم

چگونه تمرکز حواس را تقویت کنیم؟

فصل پنجم
تصاویر ذهنی و تجسم عینی

زیباترین چیز، سرچشمه نامیرای
شادیست.
جان کیتس

نقش‌های تجسمی

خیلی وقت پیش گل‌های زنبق و سوسن پژمرده شدند، سال‌ها قبل نزدیکانمان ما را ترک کردند، اما ما همچنان می‌توانیم حوادث مهم گذشته را روی پرده خاطرات ببینیم.

ما قادریم شکل‌ها را در خیال بازسازی کنیم (در انگلیسی به‌آن می‌گویند imagery و در فرانسوی imagerie mentale) ما می‌گوئیم «تصور». ما می‌توانیم چیزهایی را که دیده یا شنیده‌ایم در ذهن بازآفرینی کنیم و اشکال جدیدی بسازیم (**تصور بارآور و خلاق**). در ادامه این مبحث هنگام صحبت کردن دربارهٔ «**نقش‌های خیالی**»، منظور ما کپیه و بازآفرینی تصاویر و صداها نیست که قبلاً دریافت شده‌اند و نه ساختن اشکال جدید (مثل آن چه که در عرصه‌های

هنری و فنی رخ می‌دهد). گویی با بازآفرینی تصاویر گذشته در ذهن، زمان را نگه می‌داریم و دوباره خاطرات زنده جاودانی و حقیقی‌مان را از سر می‌گذرانیم. یکی از خصوصیات ارزشمند حافظه که هم در هنگام اقتباس اطلاعات و هم در زمان ضبط درازمدت آنها بسیار حائز اهمیت است، توانائی به‌کارگرفتن تصاویر و شکل‌هاست. یعنی سازماندهی ذهن به‌شکل تصورات بصری. شکل‌ها و تمثال‌های بصری همیشه دقیقند و امکان شرح دقیق و واضح افکار را فراهم می‌سازند. برای به‌یاد آوردن یک مفهوم انتزاعی و کلی باید آن را به«خانه پدری (زادگاهش)» برگرداند. یعنی در یک قرینه معین و مشخص وارد کرد. تنها در این صورت آن مفهوم را با زندگی خود پیوند می‌دهیم و معنای عمیق آن و سودمندیش را درک می‌کنیم.

حتی در زمینه‌های کاملاً علمی نیز این کار عملی است، در علومی مانند ریاضیات و فیزیک که در آنها دائماً از دیاگرام (اندیشه‌نگار) استفاده و نمودارها و جداول زمانی، فرمول‌ها و آزمایش‌های مخصوص انجام می‌شوند. در فلسفه، نظریات و اصول با نمونه‌هایی از زندگی روزمره توضیح داده می‌شوند. استدلال **دکارت** را دربارهٔ موم یادآوری می‌کنیم: ***«موم در حالت مایع و در حالت جامد دو ماده کاملاً متفاوت به‌نظر می‌رسد، هرچند که طبیعت آن در هردو حالت یکی است»***. از این استدلال به‌چه نتیجه‌ای می‌توان رسید؟ به‌این که نمی‌توان بیش از حد به‌حواس خود اطمینان داشت: آنها می‌توانند ما را به‌اشتباه بیاندازند و فقط عقل و هوش می‌تواند تکیه‌گاهی مطمئن در شناسایی حقیقت باشد. بیش از هرکسی فلاسفه‌ای را می‌شناسیم

که ایده‌های خود را با مثال‌های مشخص و عینی شرح داده‌اند. ولتر، ایده‌آلیسم لیب‌نیتس leybnits را در داستان فلسفی خود «کاندید یا خوشبینی» تکذیب و رد کرد. این اثر برای همه خوانندگان قابل فهم است زیرا خودش یک «استعاره و مجاز» است ـ نمونه و تمثیل تجربه زندگی، متناقض و مغایر با نظریه‌های ایده‌آلیستی. هنگامی که افسانه‌ها و اساطیر وارد ادراک ما در زندگی روزمره می‌شوند، حقیقت به‌نوبه خود همچون سنجشی نوین از ادبیات غنی، بهره‌مند و از بلندهمتی و نیک‌سرشتی برخوردار می‌گردد.

به‌کار بردن عبارات تمثیلی و انتزاعی اجازه می‌دهد افکار را به‌طور بارز و رسا و قابل فهم منتقل سازیم. هم در زبان محاوره‌ای و هم در ادبیات، استعارات و مجازها معمولاً روشن و بارز و فصیح‌اند. هرکسی زبان استعاری خودش را به‌کار می‌برد که بازتاب نقطه نظرات شخصی او دربارهٔ دنیاست. ما اغلب بدون پی بردن به‌این مطلب، از استعاراتی که با سنن فرهنگی‌مان پیوند دارند استفاده می‌کنیم. مثلاً در آمریکا و فرانسه اغلب عباراتی رایج را می‌شنوی که در انواع مختلف رشته‌های ورزشی کاربرد دارند. اشکال و تصورات بصری متناسب به‌ذهن و اندیشه این روشنی را می‌دهند که آناً پی به‌مطلب برده و آن را درک کند. به‌علاوه آنها می‌توانند ایده‌ها و نظریه‌های ابتکاری و حتی منظوم را فرموله کنند. روزی در گفتگو و گپی با یک مرد ژاپنی دربارهٔ اینکه چگونه نقش‌های خیالی به‌حافظه کمک می‌کنند، حرف می‌زدم و تصورم این بود که این نظریه بایستی باعث تعجب یک شرقی بشود. او در پاسخ برایم تعریف کرد که پروسه‌های به‌خاطر

آوردن چگونه در ذهنش جریان دارند: در ابتدا خاطراتی گنگ و مبهم آشکار می‌شوند، سپس اشکال درونی. اما این کار هرگز با یک ایده یا ترکیب منطقی آغاز نمی‌شود. او با مقایسه بازتاب افکار در ساختارهای زبانی شرقی‌ها و غربی‌ها اظهار داشت که خط سنتی ژاپنی از الفبای اروپایی متمایز است و از سمبل‌های ترسیمی بصری و خط‌نگار و اندیشه‌نگارهای فصیح‌تری تشکیل شده است که یک ژاپنی با خواندن آن پی به‌مطالبی می‌برد که پیش از به‌وجود آمدن مفهوم کلی **هیروگلیف** بوده‌اند. من دیدم که در ژاپن به‌جنبه‌های صوری زندگی، آداب و عادات و فضای برگزاری آئین‌ها بیشتر توجه می‌کنند. این تصور به‌وجود می‌آید که فرم برمحتوا تقدم دارد. آن چه که گفته می‌شود کمتر از شیوه بیان آن اهمیت دارد. صورت برساختار تقدم دارد. در اینجا جنبه زیبایی‌شناسی مطرح می‌شود که با نظریه هماهنگی رابطه تنگاتنگ دارد. شاید ژاپنی‌ها به‌خاطر تراکم جمعیتشان در سنین نوجوانی با فراگیری بازی‌های تجسمی و تخیلی یاد می‌گیرند که مستقل فکر کنند. این **«ژیمناستیک»** فکری و ذهنی زمینه رشد و پرورش حافظه را فراهم می‌سازد.

اگر شما ذاتاً از تخیلی قوی برخوردار هستید، این فصل را با گام‌هایی بلند طی می‌کنید. شما آنچه راکه قبلاً برای کمک به‌حافظه از سرچشمه گنجی پایان‌ناپذیر داشته‌اید کشف می‌کنید. و اگر برعکس، تخیل شما ضعیف است، خواهید دید که هرکسی توانایی پرورش و تقویت آن را دارد.

مثال پایین نشان می‌دهد تا چه حد تخیل ما با زندگی روزمره

مرتبط است و چگونه عمل می‌کند. در ذهنتان صحنه‌های زیر را مجسم کنید:

۱) گربه‌ای که پنجه‌های خود را می‌لیسد؛

۲) تکاپوی شهری؛

۳) اندوه و ماتم در خانه.

صحنه اول را به‌آسانی می‌توان در ذهن ترسیم کرد زیرا تصویری مشخص و دقیق است: حرکات حیوانی که همه آدم‌ها آن را دیده‌اند. تجسم صحنه دوم سخت‌تر است ـ آخر این صحنه کلی‌تر و نامشخص‌تر است. عبارت «تکاپوی شهری» آناً تصویری بصری ایجاد نمی‌کند. باید تخیل خود را به‌کار بگیریم تا نگرانی را در چهره‌های پاریسی‌هایی (تهرانی‌هایی) که با عجله و شتابان در خیابان‌های شهر در حرکتند منعکس سازد. و اما سومین صحنه؛ آیا مشخص و دقیق است یا نه؟ آیا در دم تصویر و نقشی بصری ایجاد می‌کند یا مجبورید به‌دنبالش بگردید؟ من فکر می‌کنم برای اکثر مردم تجسم سومین صحنه راحت‌تر است. هرچند که کلی و نامشخص است. این صحنه با خانه در ارتباط است، جایی که هریک از ما به‌آسانی می‌تواند آن را همراه با ساکنانش یعنی نزدیکان خود تصور کند. بنابراین «اندوه و ماتم در خانه» بلافاصله به‌طور ذهنی به‌چهره اندوهگین اعضای خانواده‌مان تغییرشکل می‌دهد.

لِرد چرماک lerd chermak در کتاب خود چند سؤال ارائه داده است که به‌خواننده در درک اینکه آیا وقتی دربارهٔ چیزی فکر می‌کند تصور بصری را به‌صورت ناخودآگاه به‌کار می‌برد کمک می‌کند.

امتحان کنید به‌آنها پاسخ دهید:

ـ آیا شما می‌توانید وضع اتاق خود را در خانه، توصیف کنید بدون آنکه تصویر آن را در خیال مجسم نمائید؟

ـ آیا شما می‌توانید بدون تصور بصری میز تحریرتان بگویید روی آن چه چیزهایی قرار دارند؟

ـ پنج کراوات یا بلوز مورد علاقه‌تان را نام ببرید. وقتی که هریک از این پنج شیئی را با صدای بلند نام می‌برید، آیا در ذهن شما تصویر بصری آنها شکل می‌گیرد؟

با ارزیابی توانایی بالقوه خود در ایجاد نقش‌ها و تصاویر خیالی و ذهنی شما می‌توانید هم ضبط اطلاعات در حافظه و هم اقتباس آنها را تقویت کنید. تصاویر و اشکالی که صریحاً روشنگر مفاهیم هستند خود به‌خود و بدون هیچ تلاشی در ذهن ما ایجاد می‌شوند. مثلاً وقتی به«خورشید» فکر می‌کنید، تصویر خورشید آناً پدیدار می‌شود. این نقش، جزئی از خود معنای خورشید است. در مقابل، اشکالی که تلویحاً بیانگر مفاهیم هستند، تنها پس از تبدیل شدن مفاهیم کلی و تجریدی به‌مفاهیم دقیق و مشخص ظهور می‌کنند. کلمه «کمونیسم» به‌صورت بصری می‌تواند به‌شکل داس و چکش بروز کند. به‌همین ترتیب واژه «عشق» به‌شکل قلب نمادین، «صلح» به‌شکل کبوتر و غیره و ذالک.

بسیاری از فنون و روش‌های تخیل براساس تصور با اشکال بصری پایه‌گذاری شده‌اند. (ما به‌زودی در بخش سوم کتاب با این روش‌ها آشنا خواهیم شد). به‌عنوان مثال روش آسان به‌خاطر سپردن اعداد و

ارقام، تغییرشکل دادن سمبل‌ها و علائم تجریدی به‌اشکال مشخص و معین و انتخاب تصوراتی متناسب برای آنهاست. در طول قرون و اعصار، شاید قدری کمتر از هزاران سال، این سؤال مورد بحث بوده است که آیا می‌توان همزمان دربارهٔ چیزی یا موضوعی فکر کرد و آن را نیز تصور نمود؛ و اینکه کدامیک زودتر در ذهن نمایان می‌شود ـ مفهوم و معنای منطقی «صندلی» یا تصویر بصری آن؟ پاسخ این سؤال را هیچکس به‌درستی نمی‌داند. ولی مسلم است که ساختن چیزی نشأت گرفته از آبستره (تجرید) محض مشکل است. هرمهندس یا مخترعی چیزی راکه می‌خواهد طرح‌ریزی کند، هرچند مبهم و کلی، با این حال در ذهن ترسیم می‌کند. اغلب شکل و فرم شیئی را خاصیت کاربردی و عملی آن دیکته می‌کند: صندلی باید وزن بدن را تحمل کند و راحت باشد. زیرا از آن برای استراحت استفاده می‌شود (البته این نظر من است، صندلی‌هایی که مخصوص کار طراحی می‌شوند، خصوصیات کاربردی دیگری دارند). اندیشه خلاق برتجسم و تصور بصری تکیه دارد. این تنها راه پیشی گرفتن از طرح‌های منطقی کُندکننده و خنثی‌کننده ذهن ماست. آلبرت اینشتین می‌گوید که نظریه انقلابی نسبی بودن در مدت زمان طولانی بیکاری، ازگردباد تصورات به‌ذهنش خطورکرد. دقیقاً به‌همین ترتیب، تصور و تخیل به‌فراوانی و وفور خاطرات کمک می‌کند. اقتباس لحظات گذشته از حافظه نیازمند تلاشی خلاقانه است. بایستی واقعیت را پالایش کرد، رویدادها و وقایع لازم را از آن گرفت، به‌آنها ویژگی شخصیتی خود را داد و دوباره در قرینه لازم جای داد.

برای رشد و پرورش توانائی بازآفرینی شکل‌ها و نقش‌ها، باید هرچه بیشتر از تخیل خود استفاده نمود. در بررسی و تحقیق پروسه‌های روانشناسی برروی افراد دارای حافظه خارق‌العاده کشف گردید که این افراد اکثراً در تجسم کلیشه‌ها و نقوش و خاطرات اصیل و واقعی از حافظه بصری عالی برخوردارند. هریک از ما در کودکی کمابیش این توانائی را داشته است. در دوران کودکی بچه‌ها جهان را به‌وسیله حواس خود می‌شناسند. بعدتر با رشد و بلوغ و وارد شدن به‌دنیای بزرگسالان، سبک دریافت و ادراک خود را عوض نموده و تا حد زیادی به‌منطق و شعور تکیه می‌کنند. افرادی که حافظه استثنایی دارند توانائی و استعداد خود را در ادراک حسی جهان در تمام طول زندگی حفظ می‌کنند. می‌توان کودکان را به‌گونه‌ای تربیت نمود که این توانائی و استعداد را از دست ندهند، و افراد بزرگسال می‌توانند با تمرین آن را احیا کنند. در روند شکل دادن به‌تصورات بصری، تخیل نقش بزرگی ایفا می‌کند و بایستی از آن استفاده بی‌حد و مرز کرد.

بازآفرینی تصورات بصری، یا «تجسم فکری»

توانائی ما در بازآفرینی ذهنی تصاویر و اشکال در تصور اشیاء یا موضوعات در درون خود یا در موارد جامع‌تر، تصور معنا و مفهوم آنها تجلی می‌کند. (در انگلیسی به‌این کار می‌گویند **visualize**، در فرانسه **visualiser** یا **visionner** که معمولاً اصطلاح فنی و علمی برای استفاده فیزیکدانان، انفورماتورها و سینماگرهاست). ما می‌گوئیم: متصور ساختن. یعنی در فکر خود مجسم کردن و پروراندن.

هریک از ما به‌طور غیرارادی و با هوش ذاتی می‌تواند تصاویر بصری ازگذشته را در حافظه خود احیاکند. اما برای آنکه از این روند حداکثر استفاده را ببریم باید آن را تجزیه و تحلیل کنیم. احیای بصری شیئی یا موضوعی یا ایده‌ای در حافظه یعنی بازآفرینی شکل خود آن چیزی که قبلاً دیده‌ایم یا ایده‌ای که به‌یاد می‌آوریم، در ذهن. در اینجا منظور این است که شما به‌دقت خود شیء یا تصویر و شکل آن را نگاه کرده و برای آن قدری وقت صرف نموده باشید چون هدف شما حفظ و به‌خاطر سپردن آن بوده است.

وقتی ما چیزی را در ذهنمان مجسم می‌کنیم، تصویری را در اکران درونی خود می‌بینیم که هنگام ضبط و به‌خاطر سپردن آن شکل گرفته است. به‌این ترتیب گویی دوباره اجزا و عناصری را می‌بینیم که توجه ما را جلب کرده‌اند. برای دریافت تصویر بصری دقیق بهتر است چشم‌ها را ببندیم و سپس برروی تصویر به‌خاطر سپرده شده متمرکز شویم. تصویر بازآفرینی شده، البته، براساس مشاهدات ما ساخته می‌شود و شامل همه اطلاعات اقتباس شده از حافظه دربارهٔ این شیئی یا موضوع می‌باشد (دربارهٔ فرم و شکل آن، اندازه‌ها و ابعاد، رنگ، بافت، عوامل جنبی و فضای پیرامون آن). ذهن ما در هنگام به‌خاطر سپردن، فعال است نه منفعل: ما آگاهانه آن چیزی راکه می‌خواهیم به‌خاطر بسپاریم در حافظه «ضبط می‌کنیم».

تجسم فکری همیشه یکی از ابزاری بوده است که به‌کمک آن بسیاری از فلاسفه و عرفا کوشیده‌اند به‌آرامش و آسودگی خاطر دست یابند. آنها به‌طور ذهنی تصویری ایده‌آل و آرمانی راکه برایشان

آرامش درونی به‌ارمغان می‌آورد، بازآفرینی می‌کنند. از آنجایی که آنها با تمام حواس و توجه خود برروی این تصویر تمرکز می‌کردند، احساس آرامش و انبساط خاطر و هماهنگی به‌سرعت در آنها بروز می‌کرد. زندانیان برای حفظ روحیه خود در سلول انفرادی به‌این روش متوسل می‌شوند. ما نیز در روان درمانی همان روش‌ها را با هدف ریلکس کردن و آرامش دادن و کمک به‌بیمار در ایجاد جهت‌گیری‌های مثبت به‌کار می‌بریم. از آنجایی که ایده اصلی روش عبارت است از تمرکز حواس برروی یک تصویر دقیق و واضح برای آنکه تا مدتی طولانی بعد از دریافت و ادراک واقعی در حافظه حفظ شود، تجسم فکری، تمرینی عالی برای حافظه است.

شما می‌توانید با بازآفرینی چیزهایی که می‌خوانید، استشمام می‌کنید یا می‌چشید و حتی می‌شنوید در ذهن خود، تمرین کنید. به‌عنوان مثال در هنگام حرف زدن پای تلفن سعی کنید در ذهن خود به‌طور بصری، چهره هم‌صحبتتان را ترسیم کنید. از خودتان بپرسید او هم اکنون درکجای خانه خود ایستاده، چه می‌کند، حالت او را مجسم کنید، حالت چهره‌اش را و مسائلی از این دست. اگر شما می‌خواهید روزی را به‌خاطر بسپارید که باید لباس‌هایتان را از خشکشویی بگیرید، با دقت قبض و تاریخ مندرج در آن را نگاه کنید. یک کپی ذهنی از قبض بگیرید و سعی کنید تاریخ آن را به‌خاطر بسپارید.

مقایسه‌ای را که پیشتر انجام دادیم را به‌یاد بیاورید: **مغز شما یک دوربین عکاسی *واقعی است*** که باید از آن برای اصلاح مشاهدات روزمره خود در تصورات بصری استفاده کنید.

خلاصه مطالب فصل پنجم

شما می‌توانید حافظه خود را با یادگرفتن توسل به‌بازآفرینی فکری تصاویر بصری تقویت کنید. تفکرِ تجسمی لذت‌بخش است و روند به‌خاطر آوردن را تسهیل می‌کند.

الف. تخیلات تصویری

۱. تفکر مشخص و دقیق به‌حافظه کمک می‌کند.

۲. ایده‌های کلی و انتزاعی را به‌شکل معین و مشخص تغییر دهید و شما تصویری ذهنی به‌دست می‌آورید.

۳. هرچه تصویر منحصر به‌فردتر باشد، بهتر است.

۴. تصاویری که رنگ عاطفی دارند بهتر بازآفرینی می‌شوند.

۵. برای تشدید رنگ‌آمیزی عاطفی تصویر، کافی است آن را در قرینه‌ای که برای ما مشخصاً قابل اهمیت است بگنجانیم.

ب. بازآفرینی تصورات بصری

۱. بازآفرینی تصویرهای بصری در حافظه و تخیلات تصویری افکار و اندیشه‌ها برای حافظه خوب اهمیت زیادی دارند.

۲. همه مردم مستعدند تخیلات خود را تقویت کنند.

۳. تصویرهایی که رنگ عاطفی دارند و شخصاً به‌خود ما برمی‌گردند بیشتر در حافظه می‌مانند.

۴. تصورات بصری (تجسم فکری)، ترکیب شکل و تصویر مربوطه از ساختار فکری تصاویر است. این کار بیش از ۱۵ ثانیه وقت نمی‌گیرد، اما اقتباسی عالی را در آینده تضمین می‌کند.

تمریناتی برای تقویت توانائی بازآفرینی تصاویر ذهنی

در ابتدا چند پند. اولاً از این نترسید که به‌نظر خودتان خنده‌دار بیائید زیرا این ترس اغلب مانع کار تخیل می‌شود. دوماً در حین تمرین سعی کنید توانایی خود را در تبدیل ایده‌ها به‌تصاویر ذهنی بصری ارزیابی کنید. سوماً فکر نکنید این کار صرف کردن بیهوده وقت است: این تمرین درست مانند هرنظم و ترتیبی که در زندگی خود برقرار می‌سازید (مثلاً عادت آشنا شدن با نقشه شهر پیش از دیدار از آن) مؤثر است.

۱. تصاویر ذهنی مطابق با مفاهیم صریح یا تلویحی

معنی کلمات و عبارات پایین را به‌صورت بصری در ذهن تجسم و تعیین کنید که آیا صریحاً بازتاب می‌یابد یا تلویحاً. تصویر بصری از مفاهیم صریح به‌آسانی شکل می‌گیرد، تقریباً خود به‌خود این کار انجام می‌شود، در حالیکه در مورد مفاهیم تلویحی برای تجسم فکری نیاز به‌قوت بخشیدن به‌تخیل است.

۱. کودک خفته

۲. سنجابی که در حال جویدن و شکستن گردوست

۳. جنگ در خاورمیانه

۴. سیل

۵. زمانی که به‌کندی می‌گذرد

۶. عیب و نقص در بافت پارچه

۷. عدم کفایت استدلال

۸. خدا

۹. راز

۱۰. کینگ‌کنگ

۱۱. نفرت

۱۲. عشق

۱۳. شفقت و دل‌رحمی

۱۴. طنز

۱۵. برف

۱۶. درخت

۲. تصاویر ذهنی و عواطف

سطور ۱ تا ۱۰ را بخوانید. بعد از هرسطر چشم‌هایتان را ببندید تا تمرکز کنید و تصویر متناسب را تجسم نمائید.

۱. شیری که به‌یک بز وحشی حمله کرده

۲. سگی که دم می‌جنباند

۳. مگس در سوپ شما

۴. بیسکوئیت در جعبه لوزی شکل

۵. صاعقه در تاریکی (تصویر ثابت و سپس متحرک)

۶. لکه برروی پیراهن یا بلوز مورد علاقه شما

۷. برلیان درخشان در نور آفتاب

۸. جیغ ترس و وحشت در نیمه‌شب

۹. شادی مادرانه

۱۰. دوستی که از کیف پول شما دزدی می‌کند

اکنون یک ورق کاغذ برای یادداشت بردارید و بدون بازخوانی فهرست، دوباره تجسم کنید و ببینید چه چیزی را به‌خاطر دارید. تصاویر مربوطه را نام ببرید. وقتی تمام کردید، سعی کنید عواطف و احساساتی راکه آنها در شما به‌وجود آورده‌اند تجزیه و تحلیل نمائید. فهرست جدید خود را با فهرست اولیه مقایسه کنید و نتیجه‌گیری نمائید. کدام یک از تصاویر و عواطف بهتر از همه در حافظه شما ثبت شده‌اند؟ شاید شما بخواهید حافظه بصری خود را بعداً نیز آزمایش کنید، فردا یا در آخر هفته. شما از نتیجه آن حیرت خواهید کرد.

۳. تصاویر ذهنی و رنگ عاطفی آنها

چشم‌هایتان را ببندید و تصاویر زیر را تجسم کنید:

لانه زنبور

لانه زنبور در حیاط شما

لانه زنبور در حمام شما

چاقوی تیز

چاقوی تیز در حال بریدن گوشت

چاقوی تیز در حال بریدن انگشت شما

پیرمردی روی نیمکت

پیرمردی روی نیمکت زیر آفتاب

پیرمردی گریان روی نیمکت زیر آفتاب

رنگین‌کمان در آسمان طوفانی با رعد و برق
رنگین‌کمان برروی خانه شما در آسمان طوفانی با رعد و برق
رنگین‌کمان برروی خانه شما در آسمان طوفانی با رعد و برق که از
نظر شما شادی‌آفرین است

پرنده‌ای که دانه می‌چیند در باغ
پرنده‌ای که دانه می‌چیند در گودال آب
پرنده‌ای که پرواز می‌کند برای نجات از چنگ گربه

برگ‌ریزان
برگ‌ریزان برگ‌های زرد و قرمز
برگ‌ریزان برگ‌های زردو قرمز برروی چمن شما

لیوان شکسته روی کف آشپزخانه شما
لیوان شکسته با طرح آس روی دسته آن برروی کف زمین
لیوانی با طرح آس که روی رومیزی زیبای شما چپه شده

نور چراغ آژیر و زوزه ماشین آمبولانس در خیابان شما
همان تصویر نزدیک خانه شما
همان تصویر در حیاط شما

فهرست را دوباره‌خوانی نکنید، یک ورق کاغذ بردارید و هرچه را که به‌یادتان مانده بنویسید. پاسخ‌های خود را مرور کنید و از خود بپرسید چه نوع تصاویری را آسان‌تر به‌خاطر می‌آورید.

تمرینات تجسم فکری

در تمرینات بعدی ما از اشکال ساده به‌اشکال سخت‌تر می‌رویم و در انتها به‌اشکال چهره‌های انسانی.

۴. تصاویر ذهنی زیبایی و هماهنگی

تصور کنید ذهن شما یک پرده بزرگ است که می‌توانید همه افکار و تخیلات خود را برروی آن منعکس سازید و ببینید. تخیل خود را برای غنی ساختن زیبایی‌شناسی زندگی روزمره‌تان به‌کار بگیرید. تصاویر و نقش‌ها می‌توانند روحیه شما را تغییر دهند. شما می‌توانید بسته به‌کیفیت و چگونگی تصویری که در ذهن ترسیم می‌کنید، هم ریلکس کنید و هم از درون برانگیخته شوید.

۱. در یک گوشهٔ دنج و خلوت راحت روی صندلی بنشینید.

۲. چشم‌هایتان را ببندید و پیش خود تصویری را که موجب آرامش و آسودگی خاطر شما می‌شود مجسم کنید، مثلاً خورشید در حال غروب در پشت تپه‌ها یا دریا. در ذهن خود تصویر دقیق این منظره را ترسیم کنید.

۳. در زیبایی منظره‌ای که تخیل و تجسم کرده‌اید کند و کاو کنید (در رنگ آسمان، تپه، یا دریا).

۴. توجه کنید که چگونه نفس‌های شما آرام و بی‌صدا می‌شوند: شما خود را در هماهنگی با خود و با جهان پیرامونتان احساس می‌کنید. عواطف و احساسات و حالت روحی خود را درک کنید.

این تمرین را با ترسیم تصاویر گوناگون در ذهن خود انجام دهید. این توانایی را به‌دست می‌آورید که به‌طور ذهنی صحنه‌هایی را که برایتان ارزشمندند یا چیزهای زیبائی را که زمانی دیده‌اید بازآفرینی کنید و به‌این وسیله خودآگاهتان را به‌سمت لحظات خوشبختی و کامیابی که زمانی داشته‌اید بازگردانید. سعی کنید دریاچه‌ای کوهستانی، گربه‌ای در حال چرت زدن، چراگاهی سرسبز یا تصویر درشت گلی را که در نور خورشید شکفته می‌شود مجسم کنید.

۵. بازآفرینی ذهنی نقاشی‌ها، تصاویر و عکس‌ها و غیره

در این تمرین شما با دقت تصویر یا شیئی را تماشا می‌کنید. سوژه مورد نظر خود را از مجلات مصور یا کتاب‌های هنری، یا ویترین مغازه‌های عتیقه‌فروشی یا اعلامیه‌های خیابان‌ها بگیرید. در ابتدا تصاویر ساده را انتخاب کنید و به‌تدریج به‌سمت تصاویر سخت‌تر و پیچیده‌تر حرکت کنید.

۱. اطمینان حاصل کنید که کاملاً به‌آرامش و سکون رسیده‌اید.

۲. مدت ۲ دقیقه با دقت به‌سوژه‌ای که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید نگاه کنید. آن را در فاصله‌ای جای دهید که به‌چشم‌هایتان فشار نیاورید. به‌شکل و رنگ آن توجه کنید. اگر افکار شما سرگردان می‌شوند از آن نترسید: فقط ذهن خود را برگردانید به‌تصویری که

تماشا می‌کنید. تمرکز بصری از این نوع زمان معین و تمرینات مشخصی را می‌طلبد. سعی کنید نگاه خود را روی جزئیات ثابت کنید.

۳. چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید تصویر را در ذهن بازسازی کنید. شما باید دقیقاً همان تصویر را ببینید، اما نه حتماً به‌همان وضوحی که درواقع هست. بایستی در ذهن ما چیزی مثل یک کپی بی‌رنگ حفظ شود.

۴. چشم‌هایتان را باز کنید و مرور نمائید آیا موفق شده‌اید تمام تصویر را بازآفرینی کنید.

تذکر: انتظار نداشته باشید که تصویر ذهنی هم همانطور واضح و روشن باشد که نسخه اصلی آن هست ـ این بسیار بعید است. باید فقط برای وضوح بیشتر آن هم در حد امکان سعی کرد. اگر تلاش اولیه شما چندان درخشان نبود، ناامید نشوید. وقت بیشتری را برای تماشا کردن صرف کنید. بعد از چند تلاش ناموفق دوباره این زمان را به‌دو دقیقه و حتی یک دقیقه کاهش دهید. مصرّ باشید تا حافظه بصری خود را پرورش دهید.

۶. تغییرات حقیقی و خیالی دیدگاه

در ابتدا شیئی مورد نظر را از زوایای مختلف نگاه کنید. دور آن بچرخید و از بالا و پایین و پهلوها به‌آن نگاه کنید. سپس چشم‌هایتان را ببندید و شکل شیئی را از زوایای گوناگون در ذهنتان بازسازی کنید. سپس با استفاده از تخیل خود، شیئی را به‌تمامی و به‌طورکلی

بازسازی کنید. نمونه‌هایی از این تمرین را می‌آوریم:

۱. سوژه‌ای را که از جهات گوناگون: از بالا، پایین، راست و چپ مشاهده شده، مجسم کنید.

۲. سوژه را از زوایای گوناگونی که مشاهده کرده‌اید مجسم کنید انگار شما عکاسی هستید که سوژه‌ای را از نقاط مختلف عکسبرداری می‌کنید.

۳. همان کارها را با یک مجسمه یا شیئی که به‌تازگی دیده‌اید انجام دهید.

۴. یک گوشه آشنا را انتخاب کنید (باغ، خیابان، درخت) و آن را در فصول مختلف سال مجسم کنید.

۵. یک اتاق در خانه خود انتخاب کنید و آن را در ساعات مختلف شبانه‌روز، در نور و روشنایی مختلف، و با تغییر اثاثیه در تخیلتان ترسیم نمائید.

۶. دربارهٔ کسی که خیلی خوب می‌شناسید فکر کنید. او را پیش خود از تمام رخ، از پشت و از نیم‌رخ مجسم کنید. او را در حالت نشسته، در حالت مطالعه، و در حالت تماشای تلویزیون یا خوردن غذا مجسم کنید؛ و سپس با حرکات میمیک، در حال راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها، خارج شدن از ماشین، خندیدن یا گریه کردن. دربارهٔ حرکات و ژست‌های او فکر کنید.

۷. چهره‌ها

چهره انسانی را در ذهن خود مجسم کنید و سپس چهره‌هایی را در

خیابان، کافه یا رستوران تماشا کنید. آیا می‌توانید آنها را به‌خاطر بیاورید؟ خود را با ترسیم ویژگی‌های مهم و اساسی این چهره‌ها بیازمائید.

تذکر: این نوع تمرین به‌نظر بعضی‌ها آسان‌تر می‌رسد و به‌نظر برخی سخت‌تر. آدم‌ها از لحاظ فکری دو دسته هستند: با برتری بصری، با برتری شفاهی (لفظی). مشاهده کردن و تجسم ذهنی، در نتیجه تمرین، «طبیعت دوم» شما می‌شوند و به‌نحوی مساعد در حافظه شما تأثیر می‌گذارند.

۸. ارزیابی حوادث زندگی روزمره

تصور کنید که شاهد یک حادثه بوده‌اید، حادثه‌ای در خانه، مغازه یا خیابان. مثلاً کیف زنی را از دستش می‌ربایند! یا شاید یک حادثه تصادف رانندگی و حوادثی از این قبیل.

۹. شعر

سعی کنید به‌طور بصری، تصاویری را که با خواندن شعر زیر در ذهنتان پدیدار می‌شوند ترسیم کنید. با خواندن هرسطر، آن را در تخیل خود ترسیم کنید و سپس چشم‌هایتان را ببندید و تصاویر و نقش‌هایی را که با آنها ارتباط دارند در ذهنتان بازآفرینی نمائید. این کار را با شعرهای دیگر هم انجام دهید.

نرگس‌ها

من پرسه می‌زدم مثل ابری در میان کوه‌ها،
در جنگل، شاعری اندیشناک.
ناگهان نگاه من حیرت‌زده شد
از منظره شگفت‌انگیزی که در برابرم گشوده گشت:
خلیج و در کنارش در پهنه‌ای وسیع و باشکوه
دریایی مواج از نرگس‌ها در جنبش بود
گلبرگ‌های آنها با درخشش درهم می‌آمیختند
مثل ستاره‌های راه شیری
به‌هرکرانه نظر می‌کردی
به‌جز گل‌ها، هیچ نمی‌دیدی.
ده‌ها هزار گل پیش چشمم
سرهایشان را با رقص و ترنم خم می‌کردند.
در دریاچه، امواج به‌طپش درآمده بودند.
اما موج‌های طلایی گل‌ها سرشار از خوشبختی بودند.
به‌این منظره با احساس شادی می‌نگریستم
بی‌اینکه بیهوده کلمه‌ای به‌زبان بیاورم،
اما چقدر برایم عزیز و دوست داشتنی بود، نمی‌دانستم.
و حالا هروقت که اندوهگین می‌شوم
همین که خواب مرا درمی‌رباید
آن روز در یادم آشکار می‌شود
صفوف نرگس‌ها جلوی چشم‌هایم در تاب و پیچش،
و قلبم با شادی جان می‌گیرد،
و با رقص نرگس‌ها می‌طپد.

ویلیام بردس وُرت

فصل ششم
برانگیختن (بیدارسازی) احساسات:
ادراک آگاهانه

زیرا همه چیز از احساس آغاز می‌شود.
کومینگس

درک مفهوم توجه، تمرکز حواس و آگاهانه عمل کردن بستگی به‌دریافت ما از حقایق جهان پیرامونمان دارد. ما جهان بیرونی را پیش از آنکه ذهنمان شروع کند به‌فرآوری اطلاعات و طبقه‌بندی آنها در حافظه، با احساساتمان درک می‌کنیم. ما با کمک احساسات هزاران انگیزه را درک می‌کنیم که در ما عکس‌العمل‌های گوناگون عاطفی و فکری به‌وجود می‌آورند. ما با در نظرگرفتن این مکانیزم عکس‌العمل، به‌حافظه خود کمک می‌کنیم. هنگامی که روند ادراک و دریافت به‌طور آگاهانه طی می‌شود، خاطرات بهتر در حافظه تثبیت می‌شوند.

متأسفانه ما به‌احساساتمان اهمیت کمی می‌دهیم. شاید این یک سنت فرهنگی باشد. آخر چنین به‌نظر می‌رسد که تمدن‌های غربی،

فلسفه‌ها و علم تلاش خود را یکی کرده‌اند تا احساسات را همچون سرچشمه‌ای نامطمئن و حتی خطرناک جلوه دهند. وقتی دوران کودکی را سپری می‌کنیم و پشت سر می‌گذاریم به‌ما یاد می‌دهند به‌احساساتمان بی‌اعتنایی کنیم و تسلیم آنها نشویم. باتحریک ما برای اهمیت ندادن به‌احساساتمان، به‌ما می‌آموزند تفکر را برتر از تأثرات و تأثیرات احساسی بدانیم. انگار که تأثیرات احساسی اصلاً وجود ندارند! در نتیجه، درگیری درونی ظهور می‌کند ـ احساس ناراحتی در مورد طبیعت احساسات از نقطه نظر اخلاق. ما با تلاش براینکه کمتر در این باره فکر کنیم، از این تنگنا خارج می‌شویم. پیامدهای چنین وضعیتی را برای حافظه نمی‌توان دست کم گرفت: با بی‌اعتنایی و نادیده گرفتن احساسات، ظرفیت و قوه تخیل خود را محدود می‌کنیم.

رها کردن احساسات خود از قیدها

هدف من، کمک به‌شماست تا دوباره توانائی احساسی خود را کشف کنید، همانطورکه درکودکی این کار را می‌کردید، اما اکنون دیگر با آگاهی یک انسان بالغ.

در سال‌های کودکی شما یادگرفتید با جهان بیرون به‌کمک تأثرات و عواطف و احساسات معاشرت کنید. این کار به‌شما کمک می‌کرد اطلاعات زیادی را در مدت زمانی کوتاه در حافظه خود ضبط کنید. شما زبان مادری را با تقلید کردن صداها و پیوند دادن آنها با تصاویر و اشکال بصری یادگرفتید. بچه‌ها درگیری و اختلاف را با بحث و جیغ

و داد با برادرها، خواهرها و والدین، برای خود حل می‌کنند. تجرید و انتزاع فعلاً برای آنها وجود ندارد و دریافت و ادراک آنها از جهان اغلب احساسی است. وقتی به‌سن عقل می‌رسیم، به‌احساسات خود به‌عنوان تجرید و انتزاع می‌نگریم زیرا دادن معنا و مفهوم و جهت‌گیری دقیق به‌آنها سخت است. احساسات انتزاعی باشند یا نه، به‌نحوی عالی با حافظه اشتراک مساعی و تعامل دارند. این تعامل در سطح عاطفه رخ می‌دهد. دقیقاً چطور؟ این موضوع تاکنون به‌طور دقیق روشن نشده، اما حتی کسانی که از **آفازی** رنج می‌برند (از دست دادن تکلم)، کلمات را به‌کمک ادراک و دریافت حسی به‌یاد می‌آورند. به‌این ترتیب زنی که نمی‌توانست کلمه «برف» را به‌یاد بیاورد، وقتی که برف را لمس کرد به‌طور غیرارادی آن را به‌یاد آورد. به‌همین ترتیب بیماران دیگر نیز گاهی اوقات آن چیزی را که نمی‌توانند از راه دیگری به‌دست بیاورند، به‌وسیله احساسات دریافت می‌کنند. متأسفانه آنها دوباره و دوباره همه چیز را فراموش می‌کنند چون کنترل خود را برحافظه‌شان از دست داده‌اند.

فروید گفته است: **«ما چیزی را که برایمان جالب است به‌خاطر می‌سپاریم»**. ما فقط وقتی تلاش و زمان ضروری را برای نگاه کردن، گوش کردن و احساس کردن چیزی صرف می‌کنیم که آن چیز به‌اندازه کافی برایمان جالب باشد. علت عدم توجه را هرچه که باشد می‌توانیم به‌وسیله استدلال‌های کافی برای اعمالمان بی‌اثر کنیم. در این فصل تمریناتی را برای مشارکت احساسات می‌یابید، آنها به‌شما کمک می‌کنند پی ببرید که احساسات بهترین هم‌دست شما برای

کمک به‌حافظه هستند. به‌آنها اعتماد کنید تا حافظه شما تقویت شود.

هرچه بیشتر ادراکات احساسی را تجربه کنید، همانقدر شانس بیشتری برای به‌یاد آوردن هرچیزی یا هرکسی دارید. مثلاً اگر به‌یک گل با دقت نگاه کنید، حرکات شما دیگر یک تماشای ساده نیست. شما فعال می‌شوید ـ حجم، فرم، رنگ، ترکیب و بوی آن را درک می‌کنید. هرچه اطلاعات بیشتری دریافت کنید همانقدر به‌خاطر می‌سپارید. توجه داشته باشید که در اینجا مشاهده دقیق و جزء به‌جزء نیازمند صرف وقت است. بسیاری از مردم فکر می‌کنند هرچیزی را در یک لحظه به‌خاطر می‌سپارند؛ مثل جادوگری. کسانی که جذب کار مورد علاقه‌شان می‌شوند حساب نمی‌کنند چقدر وقت برای حفظ و به‌خاطر سپردن و چه نوع تمرکز حواسی را صرف آن کرده‌اند. هرچند که در موارد بسیاری روند تفکر به‌طور اتوماتیک جریان می‌یابد، اما در حقیقت این روند از یک نقشه پیروی می‌کند که می‌تواند با تلاش آگاهانه آموخته و تقویت شود. با رها کردن احساسات و دور ریختن قید و بند به‌توانایی‌ها و امکانات خود در زندگی روزمره وسعت می‌بخشید. برای تحقق بخشیدن عملی به‌روش‌های ارائه شده در اینجا موضوعاتی را که برایتان جالبند انتخاب کنید و حساس و کنجکاو باشید.

به‌قول پروفسور لئون میشُو، ما به‌خاطر می‌سپاریم:

۱. آنچه را که دائماً استفاده می‌کنیم و لازم داریم؛

۲. آنچه را که در قرینه‌ای مشخص و معین درک می‌کنیم (که هنوز لازم است به‌آن مراجعه کنیم)؛

۳. آنچه را که برایمان خوشایند است (در اینجا عواطف ما جلب شده‌اند و این تمرکز حواس را افزایش می‌دهد)؛
۴. کارهای ناتمام را (زیرا مجبور می‌شویم آنها را از سر بگیریم).

شرکت دادن احساسات

حافظه شنیداری یکی از قدیمی‌ترین ابزار فکری برای یاد گرفتن ریتم و قافیه است. مردمان قدیم این تنظیم لغات را اختراع کردند تا داستان‌ها، افسانه‌ها و اساطیر، سنن و از جمله آئین‌ها و مراسم مذهبی را در حافظه ثبت کنند. شما می‌توانید برای تقویت حافظه شفاهیِ خود به‌این ابزارها متوسل شوید. به‌طوری که می‌دانید حافظه شفاهی در میان ۴۰٪ از مردم برتری دارد. این افراد نسبت به‌واژه‌ها، ریتم‌ها و صداها حساسند. آن‌ها خود به‌خود به‌جناس‌ها، بازی‌ها با کلمات و تسلسل‌های لفظی می‌اندیشند. تکامل فن بیان از عهده هرکسی برمی‌آید. برای این کار لازم نیست از الهام هومر بهره‌مند یا عضو آکادمی فرانسه باشید. برای به‌خاطر سپردن هرچیزی حتی قافیه‌های معمولی نیز مفید هستند، نمونه‌های بارز آن شعارهای تبلیغاتی‌اند. این شعارها را به‌هیچ عنوان نمی‌توان «شعر» نامید. اما با قرار دادن یک ملودی ساده برروی آنها، «چسبناک» می‌شوند و در «حافظه» نقش می‌بندند. فقط فکر کنید آیا حیرت‌انگیز نیست که آنها خود به‌خود به‌ذهن شما راه می‌یابند؟ به‌عنوان تمرینِ به‌خاطر سپردنِ قواعد لفظیِ خیالی فهرستی از شش قلم کالایی تهیه کنید که دوست دارید بخرید و برای سه تا از آنها سطور قافیه‌دار بسرایید. فهرست را

در جیبتان بگذارید و در ذهن آن را مرور کنید، آیا این سه قلم را بهتر از بقیه به‌یاد می‌آورید.

حافظه حرکتی و جنبشی (احساس به‌وسیله عضله) نوعی از حافظه است که در حرکت ـ پیش پا افتاده یا فوق‌العاده ـ از قدم‌ها در رقص تا اجرای قطعات قافیه‌دار در کنسرت استفاده می‌کنیم. این نوع حافظه نسبت به‌تمرین روزمره و تکرار بسیار حساس است، این حافظه برحافظه شفاهی تقدم دارد. می‌توانید این نوع حافظه را برای تکرار کلمات یا اعمال و حرکات به‌کار گیرید. مکانی وسیع و جادار پیدا کنید که بتوان در آن آزادانه حرکت کرد؛ فکر کنید کدام حرکت می‌تواند تصور چیزی را که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید در ذهنتان به‌وجود بیاورد، و آن حرکت را انجام دهید. مثلاً اگر می‌خواهید جملاتی یا ترانه‌ای از یک فیلم سینمایی یا نمایش‌نامه را به‌خاطر بسپارید همان کاری را بکنید که هنرپیشه‌ها می‌کنند: ژست آنها را تکرار کنید و سعی کنید به‌طور فیزیکی احساسات و عواطف آنها را احساس نمائید. تکرار نقش‌ها یا نمایش‌نامه‌ها بیشتر مدنظر است تا تکرار ساده متن: در این روند، هم احساس شرکت دارد هم ذهن. دقیقاً با این روش می‌توانید چنین کلمات فصیحی را به‌خاطر بسپارید. مثلاً آخرین جمله باتلر (کلارک گیبل) در فیلم «برباد رفته» را: «راستشو بخوای عزیزم هیچ کدوم اینا برام ذره‌ای اهمیت نداره!» این جمله را با صدای بلند بگویید در حالیکه به‌اسکارلت و چهره تحریف شده او در مقابل صورت مرد مورد علاقه‌اش وقتی که این مرد در آستانه در ایستاده و آماده ترک کردن اوست فکر می‌کنید. اگر در اینجا ژستی گویا

و پرمعنی بگیرید و جمله را با آهنگ خاص خودش بگویید، آن را بهتر به‌خاطر می‌سپارید. زیرا ردهای حافظه شنیداری به‌طور خاصی پایدارند. گاهی اوقات انجام دادن حرکات هم مفید است. مثلاً اگر می‌خواهید به‌خاطر بسپارید که درب را با کلید قفل کرده‌اید، در تلاش خود برای گذاشتن کلید در سوراخ قفل درب مبالغه کنید و سپس آن را بچرخانید. این یک بازی است با شرکت تمام بدن. مثال دیگر: شیر گاز را با ژست‌های غلو شده تئاتری با خم شدن برروی تک تک دسته‌ها یا کلیدها ببندید و مطمئن شوید که در حالت «خاموش» قرار دارد. این کار را آگاهانه انجام دهید، دقیقاً با هدف به‌خاطر سپردن کامل حرکت. در این مورد می‌توانید به‌ژست‌ها و حرکات موزون رقص که ویژه پانتومیم است متوسل شوید. خواهید دید که این کار حتی بامزه و سرگرم‌کننده است!

حافظه بصری «حافظه عکاسی» نیز نامیده می‌شود، بدون شک در میان همه مفیدترین است: ۶۰٪ مردم از آن برخوردارند و قسمت اعظم سیستم ذهنی برپایه آن استوار شده. فقط تعداد کمی از ما این توانایی و استعداد را تا آخر پرورش داده‌ایم: هنرپیشه‌ها، رسام‌ها، نقاش‌ها، عکاس‌ها، دکوراتورها، سینماگرها، صنعتگران و افرادی از این دست که با اشکال بصری سروکار دارند، آن را به‌طور حرفه‌ای استفاده می‌کنند، اما فقط «خیالپردازان بزرگ»، افرادی که حافظه خارق‌العاده دارند امکانات آن را در تمام موارد زندگی برای به‌خاطر سپردن انواع اطلاعات گوناگون کشف می‌کنند. آنها ترکیب انواع مختلف سیستم‌های ذهنی را با کمک تسلسل‌های تصویری منتقل

می‌کنند. به‌طوری که تحقیقات علمی چندین ساله نشان داده‌اند، هریک از ما توانایی پرورش استعداد خود برای به‌خاطر سپردن بصری در هرسنی را داریم، همه به‌طور بالقوه تمایل به‌ساختن اشکال و تصاویر بصری دارند. (مثال‌های متعدد آن را در فصول مربوط به‌بازسازی این تصاویر و پریشانی و حواس‌پرتی خواهید یافت.) یک نمونه که حافظه جنبشی (سینتیک) را به‌حافظه بصری پیوند می‌دهد: فرض کنید می‌خواهید به‌خاطر بسپارید در و پنجره‌ها را قبل از بیرون آمدن از خانه خوب بسته‌اید. تمام خانه را دور بزنید و بگردید، با توالی و ترتیبی معین از اتاقی به‌اتاق دیگر بروید و پنجره‌ها و درها را با حرکاتی معین و خاص ببندید. برای هریک از این حرکات در ذهن خود یک «مهر» بسازید. آنگاه درمی‌یابید که هرگوشه از خانه شما ویژگی خاص خود را دارد. هنگام بستن درها و پنجره‌ها، تلاش شما در قسمت‌های مختلف خانه فرق می‌کند. مثلاً می‌بینید «پنجره اتاق آبی اکنون بسته است، رسیدن به‌آن خیلی سخت است به‌خاطر اینکه جلوی آن میز تحریر قرار دارد!» حافظه شما در سطح حسی دقیقاً همه حرکات را حفظ می‌کند، حرکاتی که به‌طور آگاهانه انجام داده‌اید.

من مثال‌هایی در رابطه با سه حس اصلی انتخاب کرده‌ام، اما حس چشایی و حس لامسه نیز می‌توانند به‌میزان زیادی شانس‌های به‌خاطر آوردن را افزایش دهند. هرچه احساس در ضبط آثار و ردها در حافظه بیشتر شرکت داشته باشد، همان اندازه اقتباس اطلاعات ساده‌تر است. اینکار قدری یادآور «ماهیگیری» است. با علایم مشخصه به‌عنوان چنگک برای قاپیدن و صید خاطرات. وقتی چوب

ماهیگیری را با پنج چنگک پرت می‌کنید، شانس بیشتری برای صید ماهی دارید، اینطور نیست؟ در مورد حافظه نیز همین طور است. باید علایم حسی را وسیع‌تر جلب کرد و شما از نتیجه حیرت خواهید کرد.

افرادی که تجسم احساسی دارند (مثل اینکه برای هرصدای حروف الفبا رنگ مخصوصی را در نظر مجسم می‌سازند)، احساسات را با کیفیت‌های مرکب و درهم آمیخته تجربه می‌کنند. مثلاً صداها را رنگی ادراک و دریافت می‌کنند. تخیل نقش بزرگی در ایجاد تسلسل در آنها ایفا می‌کند.

خلاصه مطالب فصل ششم

۱. شرکت دادن احساسات ـ اولین قدم در بیدارسازی و برانگیختن فعالیت‌های مغز و تقویت حافظه. اگر چیزی ضبط نشود چیزی هم برای به‌خاطر آوردن وجود ندارد. اطمینان حاصل کنید که وقتی حقیقتاً توجه و تمرکز کافی نداشته‌اید، بیهوده حافظه‌تان را سرزنش نمی‌کنید.

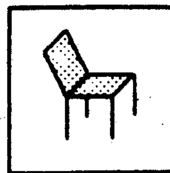
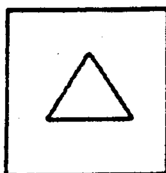
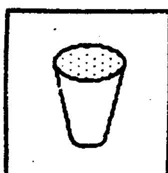
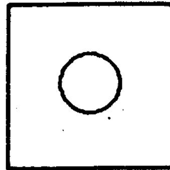
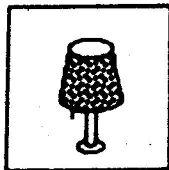
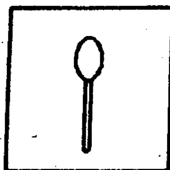
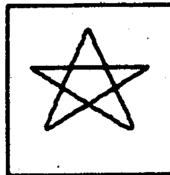
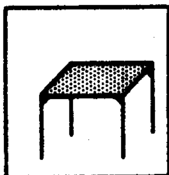
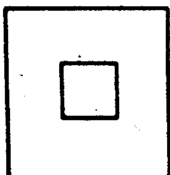
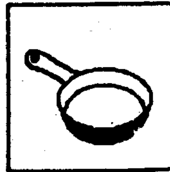
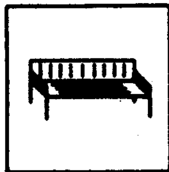
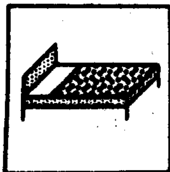
۲. کتاب را کنار بگذارید و به‌تمرین برای ظهور توانائی‌های خود در ادراک و دریافت، میدان بدهید: تماشا کنید، گوش کنید، دست بزنید، طعم آن را بچشید، ببوئید، حرکت کنید. با استفاده آگاهانه حواس پنج‌گانه در روند به‌خاطرسپاری حافظه حسی را شرکت می‌دهید و به‌این وسیله ضایعات اعصاب و سیستم‌های حسی را که در اثر پیری ایجاد شده‌اند جبران می‌کنید.

۳. توأم کردن انواع ادراکات و دریافت‌های حسی بهترین نتیجه را می‌دهد.

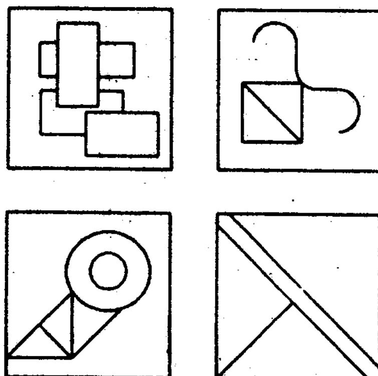
تمرینات

۱. درک مطالب بصری

برای این تمرین شما نیاز به‌یک ورق کاغذ، یک مداد و یک ساعت یا ثانیه‌شمار دارید. در شکل (۱ـ۶)، دوازده تصویر ارائه شده‌اند. با دقت به‌نقاشی‌های سطر اول نگاه کنید در حالیکه با ورق کاغذ بقیه

نمودار ۱ـ۶



نمودار ۲ـ۶

سطور را پوشانده‌اید تا حواس شما را پرت نکنند. بعد از سی ثانیه همه صفحه را بپوشانید و از حفظ، شکل‌های سطر اول را بکشید. سپس مقایسه کنید. نقاشی‌های شما تا چه حد دقیق تصاویر کتاب را بازآفرینی کرده‌اند. به‌سطر بعدی بروید و سرانجام با انجام همین تمرینات با دو سطر آخر به‌طور همزمان، خودتان را به‌مبارزه بطلبید.

۲. برانگیختن «احساس جزئیات»

در شکل شماره (۲ـ۶) چهار فیگور انتزاعی ارائه شده‌اند. هریک از آنها را به‌مدت یک دقیقه مطالعه کنید در حالیکه سه تای دیگر را پوشانده‌اید تا حواستان پرت نشود. سعی کنید به‌طور ذهنی آنها را با همه جزئیات پیش خود تصورکنید و سپس خطوط هریک از آنها را از حفظ روی کاغذ بکشید.

۳. درک مطالب لفظی

هدف این تمرین، وادار ساختن شما به‌درست فکر کردن دربارهٔ کلمات دو ستون پایین است (همزمان فقط یک ستون را مطالعه کنید). اگر کلمه‌ای چند معنی دارد یکی از آنها را انتخاب کنید. اگر خواستید تمرین را بعداً برای خود سخت‌تر کنید می‌توانید بقیه معانی را هم در نظر بگیرید.

کاغذ	عصا
پشم	روسری
وانیل	بوسه
چکمه	فیلم
لانه	اشک
گاری	اتوبوس
انگشت	نمک
گربه	کلوچه
موها	سطح
فندق	پوتین
شربت آبلیمو	ناحیه روستایی
چرخ	دکتر
ارکیده	خوشبختی
فیل	پرنده
ابریشم	پنبه

در حین خواندن هرکلمه، شکل ظاهری آن، طعم، بو و صدای آن

و هرخصوصیتی را که می‌توانند داشته باشند پیش خود تصور کنید. تخیل خود را وادار به‌کار کنید تا هرفهرستی را به‌خاطر بسپارید! مثلاً شکل خمیر دندان سفید و درخشان است، با بوی نعناع و طعمی تند و شیرین به‌طور همزمان. هربار حواسی را که اطلاعاتی دربارهٔ سوژه ندارند حذف کنید، مثلاً در مورد خمیر دندان ـ حس شنوایی را.

۴. تیزکردن شامه

با دقت گل‌ها، شاخه‌های درختان، عطرها، غذاها و مواد مختلف را بو کنید ـ وقتی می‌گوییم همه چیز را، یعنی چیزهایی را که می‌توان جلوی بینی گرفت. بوی خاص هرچیز را تجزیه و تحلیل کنید و آن را توصیف نمائید. بوها را با هم مقایسه کنید. سعی کنید بین آنها بوهایی را که بیشتر دوست دارید و برعکس بوهایی را که اصلاً دوست ندارید جدا سازید. خودتان چه فکر می‌کنید؟ چرا از بعضی بوها خوشتان می‌آید؟ بعد از مدتی بدون زحمت کلمات لازم برای بیان نظر خود در این مورد را پیدا می‌کنید.

۵. تیزکردن حس چشایی

هنگام غذا خوردن، غذا را بچشید و مزه مزه کنید و با دقت همه چیزهای مقابلتان را بچشید. خود را عادت دهید که سر میز غذا سیگار نکشید، آخر توتون به‌شدت حس چشایی را تغییر می‌دهد. طعم ویژه هرغذا را تجزیه و تحلیل کنید و حدس بزنید چه اجزاء و عناصری در آن دخیلند. توجه کنید چگونه ادویه‌جات و چاشنی‌ها

طعم غذا را عوض می‌کنند. ژامبون‌های مختلف، شکلات‌ها، گوشت انواع ماهی و... را مقایسه کنید. با انجام این کار بهتر یاد می‌گیرید آنچه را می‌خورید ارزیابی کنید و همه اینها را در خاطرات خود حفظ خواهید کرد.

تذکر: برای برانگیختن حس چشایی، زبانتان را به‌سقف دهان بچسبانید. اگر غذا و نوشیدنی‌ها را قبل از فرو دادن، چند لحظه با لذت و حظ مزه مزه کنید، طعم آنها را بهتر حس می‌کنید. چشیدن شربت‌ها می‌تواند تمرین خوبی باشد.

۶. تقویت حس شنوایی

موسیقی: با دقت و توجه به‌ترانه یا قطعه دلخواهتان گوش بسپارید. سعی کنید کلمات را تشخیص دهید و ملودی را بگیرید. آنها را با دنبال کردن خط موسیقی تجزیه و تحلیل کنید. سعی کنید حدس بزنید با چه سازهایی نواخته شده‌اند. سعی کنید در ضمن درک و احساس تم موسیقی و حال و هوایی که می‌دهد، نواختن هرساز را جدا نمائید و آهنگ (سرعت) هرقسمت از اثر در حال اجرا را مشخص کنید.

واژه‌ها، عبارات و اصطلاحات

به‌طنین کلمات گوش بسپارید، ترکیب صوتی بسیاری از کلمات معنی آنها را به‌یاد می‌آورد: سر و صدا و شلوغی، سوت، نجوا و پچ‌پچ، شرشر، بغبغو، وزوز. کلمات صداهای تقلیدی را پیدا کنید، خیلی از آنها را در اشعار می‌توان یافت. سعی کنید برای کلماتی که

می‌خواهید به‌خاطر بسپارید، قافیه پیدا کنید، مثلاً «امشب ز غمت میان خون خواهم خفت، از بستر عافیت برون خواهم خفت» یا «من و قلی و کل عباس رفتیم خونه حاج عباس...!»

دیالوگ‌ها: بهتر است به گفتگوی مردم در اطرافتان گوش بسپارید و نسبت به‌ژست و اداهای آنها هنگام حرف زدن هشیار باشید. گفته‌ها، زبان، سبک، روحیه و حال و هوا و محیط و اوضاع پیرامون آنها را تجزیه و تحلیل کنید. آیا صریح حرف می‌زنند یا دوپهلو و با کنایه؟ چگونه کلمات را انتخاب می‌کنند؟ تن صدای آنها چیست؟ صدایشان از کجا بازتاب می‌یابد ـ سر، حلقوم یا سینه؟

۷. نسبت به‌محیط پیرامون خود دقیق باشید

درک همه چیزهایی که در اطراف خود مشاهده می‌کنید، حرکات و اعمال شما را مؤثرتر می‌سازد. چراغ راهنمایی سر چهارراه را زیر نظر بگیرید ـ به‌چه ترتیبی چراغ‌ها روشن و خاموش می‌شوند؟ با این کار می‌توانید پیش‌بینی کنید چه مدت چراغ، قرمز خواهد بود. سریع‌ترین راه‌های عبور را تعیین کنید. متوجه علائم مختلف در اطراف خود باشید و این موضوع را که حداقل بخشی از آنها را باید به‌خاطر بسپارید مسئله آبرو و افتخار بشمارید. در غیر این صورت شما هیچ چیز به‌خاطر نمی‌سپارید و تصوری واضح و روشن از نقشه این محله نخواهید داشت. اگر حتی اسم خیابان‌های مجاور را ندانید در وضعیت دشواری قرار می‌گیرید.

۸. به‌رنگ‌ها به‌دقت نگاه کنید

به‌رنگ‌ها توجه کنید. آنها گام کاملی از سایه روشن‌ها هستند. انواع رنگ‌های مختلف را در رنگ‌های اصلی مطالعه کنید (مثلاً تن قرمز شامل ارغوانی، سرخ آتشین، آلبالوئی، صورتی، تمشکی، سرخ می‌شود). میزان درخشندگی (براق، مات) و غلظت تن (تیره یا روشن) را مطالعه کنید. وقتی به‌خرید می‌روید با دقت به‌پارچه‌ها و لباس‌ها نگاه کنید و رنگ‌های آنها را مقایسه نمائید. آنگاه درمی‌یابید که رنگ، روحیه و شخصیت و فردیت اغلب با هم درمی‌آمیزند. اگر پارچه‌ای را لمس کنید با دخالت حس لامسه، ردها را در حافظه مستحکم می‌کنید.

وقتی به‌گردش می‌روید به‌رنگ‌های طبیعت توجه کنید ـ رنگ آسمان، ابرها، زمین، علف‌ها، برگ‌ها، تنه درختان، گل‌ها. سعی کنید سایه روشن‌ها و انواع رنگ‌هایی راکه معمولاً در نگاه اول دیده نمی‌شوند، ببینید.

تذکر: شما می‌توانید یاد بگیرید رنگ‌های ترکیبی مختلف راکه از رنگ‌های اصلی (قرمز، زرد، آبی) به‌وجود می‌آیند تجزیه و تحلیل و متمایز کنید. با قواعد ترکیب رنگ‌ها آشنا شوید و خودتان آنها را تجربه کنید. به‌این وسیله می‌توانید تعیین کنید مثلاً کدامیک در این بنفشه بیشتر است: قرمز یا آبی.

فصل هفتم
توجه انتخابگر

هرچیزی را که به‌آن توجه کنیم در حافظه‌مان می‌ماند. ولی چیزی را که در پریشانی یا حواس‌پرتی نادیده می‌گیریم هیچ ردی در حافظه برجای نمی‌گذارد. **ویلیام جیمز**

اصطلاح «**توجه انتخابگر**» به‌این معنی است که ما خودمان موضوعات مورد توجهمان را برای تمرکز بررویشان انتخاب می‌کنیم. این روند گزینش برای رشد و پرورش یک حافظه خوب خیلی مهم است. در مدرسه یا در محل کار انتخاب آن چیزی که باید به‌خاطر بسپاریم اغلب ما را تبدیل به‌آدم دیگری می‌کند. از ما می‌خواهند مطالب معینی را بیاموزیم و ما این کار را به‌راحتی انجام می‌دهیم، حتی بدون اینکه به‌خودمان حساب پس بدهیم که آیا این انتخاب به‌ما اجازه می‌دهد به‌طور اتوماتیک حواس و توجه خود را برروی اصل و ماهیت قضیه متمرکز کنیم. وقتی به‌حال خود واگذاشته شده‌ایم، باید خودمان تصمیم بگیریم و مسائل را حل کنیم. ما به‌طور

ناخودآگاه از میان اطلاعات دریافتی آنهایی را که برای هدف ما ضرورین‌د انتخاب می‌کنیم و مابقی را به‌دست اتفاق می‌سپاریم. با انتخاب دقیق و موشکافانه آن چیزی که از نظر شما ارزش به‌خاطر سپردن را دارد، می‌توانید کنترل خود برروی حافظه‌تان را تقویت و تشدید کنید.

با خوب نگاه کردن و بررسی موضوع مورد توجهتان، انتخابی باریک بینانه‌تر انجام می‌دهید: چه چیزی در آن اساسی است؟ آیا لازم نیست برروی جزئیات خاصی تمرکز ویژه کرد؟ فقط با این پرسش مکرر که دقیقاً چه چیزی ارزش به‌خاطر سپردن را دارد یاد می‌گیرید برروی چیزهای مهم تمرکز کنید. مثلاً اگر می‌خواهید افراد مختلفی را از یک گروه مشخص (افراد همسن، تیم همکاران) به‌خاطر بسپارید به‌خطوط شباهت بین آنها توجه نکنید ـ شبیه آن زن سراسیمه‌ای نباشید که مدام شکایت می‌کرد: «من نمی‌توانم افراد این خانه سالمندان را تشخیص دهم؛ آنها همه مثل همند، سپیدموی و پرچین و چروک». در حقیقت دو زلف یکسان و برابر وجود ندارد. (همیشه تفاوت‌هایی در سایه روشن موهای سپید، تعداد موها، پرپشتی آنها و نوع آرایششان وجود دارد) و تنوع حیرت‌انگیزی در چین و چروک‌ها هست. شما در به‌خاطر سپردن به‌موفقیت بیشتری دست خواهید یافت. اگر توجه خود را بیش از هرچیز نه به‌شباهت که به‌تفاوت‌ها یعنی خصوصیات ویژه متمایزکننده هرفرد مبذول دارید. در ادامه **باید بخواهید** که آنها را به‌خاطر بسپارید. تحقیقات نشان داده‌اند که به‌خاطر سپردن به‌طور اتوماتیک و خود به‌خود انجام

نمی‌شود. میل به‌خاطر سپردن بایستی آگاهانه ابراز شود. مثلاً شخصی که در تحقیقات مورد آزمایش قرار گرفته بود به‌هیچ وجه نمی‌توانست مجموعه اعدادی را که به‌او ارائه می‌کردند به‌خاطر بسپارد. تا اینکه به‌طور اتفاقی به‌همان روانشناسی برخورد که فراموش کرده بود این تکلیف را به‌او بدهد. ـ تکلیف به‌خاطر سپردن اعداد. همین که خطا برطرف شد، فرد مورد آزمایش توانست اعداد را به‌خاطر بسپارد. برای تمرکز کردن برروی عمل به‌خاطر سپردن، ذهن ما بایستی دستورات خاصی بگیرد. ضبط آگاهانه اطلاعات در حافظه، اقتباس آنها را آسان می‌کند.

چه باید کرد اگر شما خودتان هم نمی‌دانید دقیقاً برروی چه جزئیاتی باید توجهتان را متمرکز کنید؟ در این مواقع آنها را به‌دلخواه انتخاب کنید ـ هریک را به‌دقت و به‌خوبی نگاه کنید و به‌آن چه که به‌نظرتان جالب‌تر می‌رسد توجه بیشتری معطوف کنید. اگر برای شما جداکردن یک چیز سخت است، هرجزئیاتی را که مورد توجهتان قرار می‌گیرد انتخاب نمائید و به‌طور ذهنی آن را تجزیه و تحلیل کنید. مهم این است که عمل کنید و هرشک و تردیدی را دور بیاندازید، تردیدی که مانع ومزاحم تمرکز شما می‌شود.

با بالا رفتن سن و پیری تحقق این امر به‌خاطر از دست دادن توانائی تفکیک احساسات روشن‌تر و اساسی‌تر، همواره دشوارتر می‌شود. ما به‌همه اشیاء و جزئیات توجه یکسان نشان می‌دهیم و به‌همین خاطر راحت‌تر حواس پرت می‌شویم. اگر به‌این مسئله، عدم توانایی تمرکز یافتن در هنگام استرس و اضطراب، و نیز اشکال در

پرداختن خاطرات و تأثرات دقیق و روشن احساسی اضافه شود، آنگاه ممکن است تمرکز حواس و توجه ما به‌کلی مختل شوند. در بیش از نیمی از موارد اختلال حافظه، توجه مختل می‌شود. در اینجا تمرینات تمرکز حواس و توجه انتخابگر می‌توانند به‌شما کمک کنند. شما با انجام این تمرینات دقت نظر خود را پرورش می‌دهید: همانطور که **فرنسیس رابینسون** گفته: «***توانایی تمرکز توجه و حواس، خصوصیتی ذاتی و فطری نیست، بلکه اکتسابی است***».

دخالت دادن عاطفه

در فصل ۶ «برانگیختن و بیدارسازی احساسات: دریافت و ادراک آگاهانه» شما یاد گرفتید که بذل توجه لازم به‌احساسات و حواس پنج‌گانه به‌عنوان اولین مرحله در ادراک و دریافت حداکثر آن چه که مورد نظرتان است چقدر مهم می‌باشد. به‌جای آنکه به‌موضوع ـ مثلاً تصویری یا تابلویی ـ با نگاهی بی‌اعتنا و بی‌علاقه نظر بیافکنید، غافل از اینکه ذهن شما آن را ثبت می‌کند، به‌این که چگونه این موضوع را درک می‌کنید توجه نمائید: «آن شیء (سوژه) چه تأثیری برمن می‌گذارد؟ من چگونه به‌رنگ، شکل و فرم و عناصر پیرامون آن که در یک زمینه جامع و کلی متمایزند واکنش نشان می‌دهم؟» سؤالاتی نظیر این‌ها شما را به‌سوی تحلیل واکنش‌های عاطفی خودتان جلب می‌کنند. اکنون شما خود سوژه (شیئی) را از نقطه نظری اساساً متفاوت نگاه می‌کنید و دیگر آن را به‌صورت منفعل دریافت و ادراک نمی‌نمائید. شما در پروسه‌ای فعالانه جلب شده‌اید که در آن عامل

عاطفه که تضمین کننده بهترین و طولانی‌ترین ضبط خاطرات در حافظه است آگاهانه قرار می‌گیرد.

ما با تکیه برتجربه روزمره می‌دانیم که پیش از هرچیز آن مسائلی را که برما تأثیر گذاشته‌اند به‌یاد می‌آوریم و به‌همین علت هم باید سعی کنیم در شیئی یا سوژه مورد بررسی، جزئیات روشن‌تری را در نظر بگیریم. این شیوه، «**امپرسیونیستی**» است. گمان می‌رود که خاطرات و تأثرات، نقش اساسی را در ادراک و دریافت ما ایفا می‌کنند و نه معیارها و ملاک‌های بی‌طرفانه و عینی. فقط کافی است به‌فراست خود اعتماد کنیم و خطوط منحصر به‌فرد و خاصی را که آگاهانه متمایز و تفکیک کرده‌ایم نام ببریم و سپس مجدداً آنها را تجزیه و تحلیل کنیم. در این مرحله شما باید به‌حواس خود توجه داشته باشید، ***بگذار آنها راهنمایی کنند***، دقیقاً چه چیزی بیشترین تأثیر را برما گذاشته. آخر آن چه که عمیقاً به‌احساسات برمی‌خورد، بهتر به‌خاطر سپرده می‌شود.

در مرحله بعدی باید توجه خود را برروی عواطف متمرکز کنید. با مشاهده سوژه سعی کنید تأثیر آن را برخود دریابید. از خود بپرسید: «آیا من آن را دلچسب و خوشایند می‌یابم یا ناخوشایند؟ تحریک کننده یا آرامش‌بخش؟ تأثیرگذار یا بی‌رنگ؟ غم‌انگیز یا شادی‌آور؟ جذاب یا کسل کننده؟» چنین نوع تفکری دربارهٔ عواطف برانگیخته شده، زمینه‌ساز بالاترین میزان حک آثار و ردها در حافظه هستند.

پروفسور **گوردون باور** از دانشگاه **استن‌فورد** روابط متقابل بین روحیه و حافظه را بررسی کرده است. ***«شرایط روحی شما مستقیماً***

برانتخاب و گزینش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و شما براساس آن قضاوت می‌کنید. ظاهراً حافظه وابسته است به‌شرایط روحی و اوضاع و احوال پیرامونتان: اگر شرایط روحی بد باشد، احتمال آن که فقط خاطرات منفی برجای بمانند بسیار زیاد است». این امر توضیح «واکنش زنجیره‌ای» را در هنگام اضطراب ممکن می‌سازد: یک فکر و اندیشه تیره و سیاه، اندیشه‌های سیاه دیگر را به‌دنبال دارد. همچنین می‌توان روحیه معینی به‌خود بخشید، می‌توان شرایط مناسب و مقتضی را با تحریک و تهییج و برانگیختن خاطرات وقایعی که در شرایط مشابه قرار دارند ایجاد کرد. هنگامی که حافظه شما عواطف گذشته را بازسازی می‌کند، حتی اگر مبهم و آشفته و نامشخص، عواطفی نظیر خشم، شادی، هیجان، ناامیدی و غیره، این می‌تواند به‌خاطرات مفصل‌تر و دقیق‌تری منجر شود. به‌علاوه واضح است که قضاوت‌ها و نظرات ما در حال حاضر تا حدودی بستگی به‌شرایط روحی ما دارند. آگاهی از این واقعیت باید حرارت انتقاد را در ما کمتر کند و وادارمان سازد طور دیگری ببینیم و قضاوت کنیم.

چشم‌ها را باید شست

طور دیگر باید دید

آگاهی و ادراک منطقی

اکنون ما یک سوژه یا یک تابلو را بیشتر از موضع «منطق» دنبال می‌کنیم و بیشتر از هوش و عقل خود استفاده می‌کنیم تا عاطفه و احساس. استراتژی ساده تجزیه و تحلیل به‌شما کمک می‌کند برروی

ابعاد و جهات اصلی و خاص تابلو متمرکز شوید.

۱. با نگاهی اجمالی تابلو را وارانداز کنید و سوژه آن را با دادن نام مناسب تعیین کنید. به‌عبارت دیگر به‌ماهیت و کنه اثر پی ببرید.

۲. به‌ترکیب‌بندی آن توجه کنید. نگاه کنید چه رنگ‌ها و عناصر تزئینی در تابلو وجود دارند، در پیش زمینه اثر بیشتر چه چیزی به‌تصویر کشیده شده، مرکز ثقل و مفهوم اصلی اثر درکجای آن قرار دارد. با انجام این کار سوژه تابلو را در قرینه مکانی آن درک خواهید کرد.

۳. عناصر و اجزایی را پیدا کنید که معنا و مفهوم خاصی دارند و اطلاعات ویژه اثر را در مورد معنای تابلو به‌شما می‌دهند. در این مرحله با مطالعه و بررسی مفصل‌تر ابعاد گوناگون اثر و تمرکز برجزئیات مختلف، بیشتر در توصیف و ترسیم آن تعمق کنید. با تفسیر جزئیات تصویر (جزئیاتی از قبیل پیراهن و غیره) سوژه را در قرینه مکانی ـ زمانی به‌خاطر خواهید سپرد و سبک شخصی نقاش را کشف می‌کنید که می‌توان آن را همچون عدول از «قواعد» برشمرد. این مرحله بسته به‌میزان جزئیاتی که می‌خواهید در حافظه‌تان نگه دارید کمابیش سخت است. مسلم است که در هنگام برخورد با اشیاء جدید، توصیف و ترسیم دقیق‌تری نیاز است.

با تلفیق همه «منابع و ذخایر» آگاهی ـ ادراک حسی، عواطف و افکار خود، به‌کنترل بیشتری برروند به‌خاطرسپاری دست می‌یابید. برای رسیدن به‌بهترین کارکرد حافظه، طرح بالا را با ادراک عاطفی شروع کنید و با تحلیل منطقی پایان دهید. این کار ابداً سخت نیست:

مگر خود رشد و پرورش طبیعی آگـاهی و ادراک از ادراک عـاطفی به‌سمت ادراک عقلی نمی‌رود؟

فقط در ابتدا ممکن است این کار سخت به‌نظر بـرسد ـ آخـر در هنگام تجزیه و تحلیل مجبور می‌شویم مراحل مـختلفی را تـفکیک کـنیم کـه مـعمولاً بـه‌عنوان یک عـملیات فکـری و ذهـنی پـذیرفته می‌شوند، ولی در حقیقت این کار خیلی ساده است. ترتیب کار وقت خیلی کمی می‌گیرد و نتایج تضمین شده هستند. به‌این ترتیب شما آگاهانه آن کاری را انجام می‌دهید که مؤثر است، به‌جای آنکه این را به‌عهده اتفاق بگذارید. فرانسیس رابـینسون مـی‌گوید: «***مـا بـا کسب مهارت‌های منظم و سازمان یافته برای نظم دادن به‌اعمال و فعالیت‌های خود، توانایی می‌یابیم به‌طور اثربخش عمل کنیم، نه در نتیجه تـلاش اراده خود...***». وقتی این جزء عادات ما شد، این نوع استراتژی تفکر منظم، طبیعت دوم ما می‌شود و ما خودمان از موفقیت‌هایمان حیرت خواهیم کرد.

تماشای یک تابلو را تمرین کنید

تصور کنید مغز شـما یک دوربـین عکـاسی است کـه مـی‌توانـد صحنه‌ای را از جهات گوناگون عکسبرداری کند. یک عکاس خوب به‌همه حواس خود رجوع می‌کند تا آنچه را که خیلی جالب می‌یابد منعکس سازد. مهارت‌های فنی او اجازه برداشتن عکس از چیزی را می‌دهد که در آن واحد هم می‌بیند و هم حس می‌کند. عکاس بزرگ آمریکایی آنسل آدامز می‌گوید: یک عکس ایده‌آل فـضای صـحنه را



شکل ۱ـ۷. ادوارد مانه (۱۸۸۳ ـ ۱۸۳۲)، پرتره امیل زولا، ۱۹۶۸، پاریس.

به‌گونه‌ای منتقل می‌کند که بیننده خود را یکی از اعضای شرکت کننده در آن حس می‌کند.

تمریناتی که در ادامه ارائه می‌شوند به‌شما کمک می‌کنند تیزبینی و دقت نظر خود را از طریق تماشای تابلوهایی که به‌شکلی معین و مشخص ترتیب داده شده‌اند پرورش دهید. برای این تمرینات به‌کپی تابلوها یا عکس‌های هنری نیاز دارید. کپی‌های کارت پستال‌ها یا عکس‌ها و تصاویر کتاب‌های هنر که می‌توانید از کتابخانه‌ها تهیه کنید کاملاً برای این هدف مناسب هستند. در اینجا برای نمایش این روش، پرتره **امیل زولا** که توسط **ادوارد مانه** نقاشی شده ارائه گردیده. کیفیت کپی بدون شک چندان چنگی به‌دل نمی‌زند اما برای به‌تصویر کشیدن روش کاملاً به‌کار می‌آید.

تأثیرات کلی تابلوها

در ابتدا تحلیلی ذهنی انجام می‌دهیم و بعد وارد تحلیل عینی می‌شویم. پیش از هرچیز تابلو را به‌طورکلی از نظر بگذرانید و سعی کنید تأثیر کلی آن را ارزیابی نمائید. در اینجا سؤالات زیر به‌شما کمک می‌کنند:

«در برابر این تابلو چه احساسی به‌من دست می‌دهد؟ (شادی، غم و اندوه، هیجان،...) آیا این تابلو مرا تکان می‌دهد یا نه؟ واکنش من مثبت است یا منفی؟ آیا از تابلو خوشم می‌آید؟ تأثرات من مقید به‌چه شرایطی هستند؟ به‌سوژه؟ به‌رنگ‌ها؟ به‌ترکیب‌بندی؟ سبک نقاشی (انحنای خطوط نقاش)؟» کمی مکث کنید و بعد از چند لحظه

یک دفعه خود را به‌دست عواطفی بسپارید که این تابلو در شما ایجاد کرده. احساس اولیه شاید مبهم و آشفته باشد. در اینصورت سعی کنید آن را درک نمائید. با ثابت نگه داشتن توجه خود برروی این تأثیر کلی می‌توانید آن را از لحاظ عاطفی توصیف و ارزیابی کنید و در نتیجه بهتر در حافظه ثبت نمائید. در ادامه با عبور از مشاهدات ذهنی به‌مشاهدات عینی سراغ تحلیل منطقی آن بروید. به‌نام تابلو و اسم نقاش توجه کنید. هردو اسم شما را در مورد ایده اثر راهنمایی می‌کنند و اگر از قبل با آثار هنری این نقاش آشنا باشید، تسلسل‌های مکمل پدید می‌آیند. اطلاعات اضافی و تکمیلی اصلاً ضروری نیستند اما می‌توانند در ارزیابی تابلو به‌شما کمک کنند. به‌ترکیب‌بندی کلی تابلو خوب نگاه کنید، عناصر و اجزای اصلی چگونه قرار گرفته‌اند، عناصری که بیانگر سوژه آن هستند؟ در مرکز تابلو چه چیزی قرار گرفته؟ در پیش زمینه چطور؟ پیش از هرچیز به‌اصلی‌ترین عناصر توجه کنید. در این تابلو مردی که پشت یک میز تحریر نشسته به‌تصویر کشیده شده، معلوم است که میز تحریر مال خود اوست چون آرام و بی‌تکلف نشسته. چهرهٔ او خیلی پرمعنی و گویاست، نگاهش به‌سمت راست است. این تصویر تقریباً نیم‌رخ است. اکنون به‌اشیاء پس زمینه نگاه کنید. روی میز درگوشه راست بالا چند تابلو برروی دیوار دیده می‌شوند. در یکی از آنها زنی روی تخت دراز کشیده؛ در دیگری تصویر اندام یک زن ژاپنی دیده می‌شود. در سمت چپ پشت یک صندلی که زولا نشسته، یک لنگه پاراوان ژاپنی دیده می‌شود. با تصویر پرنده‌ای روی شاخه درختی پرگل. اکنون

چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید به‌طور ذهنی همه تابلو را بازسازی کنید. تا چه حد تصویری که نقاش برای به‌تصویر کشیدن نویسنده در محل کارش انتخاب کرده برایتان جالب است؟ سپس به‌نور و روشنایی صحنه توجه کنید. نور از کجا می‌آید و به کجا می‌ریزد؟ چه چیزی را روشن می‌کند؟ نور در اینجا در مرکز تابلو با تأکید برروی صفحات سفید کتابی که زولا در دست دارد متمرکز گشته. دست‌ها و صورت او نیز در دایره نورانی افتاده‌اند. اگر موفق شدید عکس رنگی این تابلو را پیدا کنید انواع مختلف گام‌های رنگ‌های آن را جستجو و در عین حال به‌واکنش‌های خود، به‌رنگ‌های مختلف توجه کنید. دیوارها به‌رنگ قهوه‌ای تیره هستند، مبل و کف زمین نیز. رنگ‌های سفید و کرم نیز همانند زردی پاراوان در هاله‌ای روشن متمایز می‌شوند.

تجزیه و تحلیل جزئیات: ارزیابی ذهنی

در این پرتره چه جزئیاتی به‌چشمتان می‌خورند؟ آنها را تجزیه و تحلیل و توجه خود را به‌افکاری که در شما برمی‌انگیزند معطوف کنید. آیا آنها را همچون سمبل درک می‌کنید یا ظهور گرایش‌ها و تمایلاتی تیپیک و خاص. سعی کنید این گرایشات را تدقیق کنید. (مثلاً در اینجا تأثیر شرق برهنرمند آن عصر دیده می‌شود). چه تصوراتی به‌ذهنتان خطور می‌کنند؟ وقتی به‌همه ویژگی‌های جالب تابلو پی بردید صبر کنید و بکوشید آنها را دقیقاً به‌خاطر بسپارید تا در موقع لزوم به‌آنها رجوع کنید.

تجزیه و تحلیل جزئیات: ارزیابی عینی

اگر می‌خواهید شناخت خود را در زمینه نقاشی‌ها عمیق‌تر کنید یا فقط از این تابلو خوشتان آمده و می‌خواهید جزئیات بیشتری از آن را به‌خاطر بسپارید به‌تجزیه و تحلیل خود ادامه دهید. **کیتس** گفته: «***متعالی‌ترین چیز ـ سرچشمه بی‌پایان شادیست***»، که منظورش دلربایی و جذابیت زیبایی آن می‌باشد. منظم و مرتب باشید و با دقت جزئیات را برای تماشا کردن و دیدن انتخاب کنید. در ابتدا فیگور مرکزی را بررسی کنید، سپس پیش‌زمینه و در انتها پس زمینه را. **زولا** در اینجا کت مشکی پوشیده که از زیر آن فقط سردست پیراهن سفید با دگمه سردست‌های طلایی دیده می‌شود. شلوار او سبز تیره است با خط‌های سیاه در پهلوها، طبق مد آن زمان. سایه روشن‌های رنگی در جزئیات میز، تابلوهای روی دیوار و پاراوان ژاپنی با رنگ اندام (فیگور) مرکزی هم‌رنگند. نویسنده در خانه دنج و راحت خود روی صندلی‌یی نشسته که با پارچه‌ای گرانبها پوشیده شده. پشتی صندلی با سرمیخ‌هایی مسی ترسیم شده و درخشندگی آنها تأثیر تجمل رویه مبل را تشدید می‌کند. **زولا** چه حالتی دارد؟ او نشسته است، یک پایش را روی پای دیگر انداخته، یک دستش روی رانش قرارگرفته، و در دست دیگرش کتابی را نگه داشته است. نگاه متفکرانه او به‌سمت راست تمایل دارد، صورتش نیمرخ به‌سمت ما برگشته. روی میز کتاب‌ها و جزوه‌هایی که اسم **مانه** رویشان نوشته شده، و قلم پری در جوهردان چینی قرار دارند. یک لحظه از تصویر روی بگردانید و به‌واکنش‌های درونی و تفسیرهای خودتان گوش بسپارید. این

جزئیات برای نقاش چه معنایی می‌توانند داشته باشند؟ آنها در سیمای نویسنده چه چیزی را تأکید و گوشزد می‌کنند؟ اگر پاسخ را نمی‌دانید، حدستان را بگوئید. تفسیرهای شما کمک می‌کنند تا آثار و ردها را پایدارتر در حافظه نگه دارید.

آیا متوجه شده‌اید که خیلی چیزها در تابلو به‌خود **مانه** اشاره دارند؟ طرح تابلوی او «**الیمپیا**» و نام وی برروی جلد جزوه، توجه ما را به‌خود جلب می‌کنند و باعث می‌شوند به‌چهره **زولا** توجه نکنیم. این پرتره به‌روش کلاسیک با زمینه بی‌طرفانه نقاشی نشده. هرچند که رنگ‌های تیره زمینه، چهره را هم سایه می‌زنند، مانند پرتره‌های اساتید مکتب هلند، پرتره بیانگر لحظه سازندگی و خلق هنری است. در تابلو روابط دوستانه **زولا** و **مانه** که در کنار یکدیگر در برابر حمله‌های منتقدین از خود دفاع می‌کردند منعکس شده. این اثر در دوره خود باعث بحث‌ها و جدل‌های زیادی شد، اما در دوران ما ارزش‌های آن بدیهی و مسلمند: صحبت برسر تأکید و تأیید همزمان آغازی شخصی و فردی و زیبائی‌شناسانه در تابلوست.

سنتز (ترکیب، نتیجه‌گیری)

چه چیزی به‌طور خاص در این اثر متمایز است؟ چه احساساتی در پرده نقاشی رخنه کرده‌اند؟ تابلو نسبت به‌شما به‌عنوان بیننده چه رویکردی دارد، گیرایی اثر برای شما در چیست؟ چه چیزی شما را برمی‌انگیزاند؟ بیش از همه از چه چیزی در این تابلو خوشتان می‌آید؟ دوست داشتید چه چیزی را در این اثر به‌خاطر بسپارید؟

سعی کنید به‌یک نتیجه‌گیری و ترکیب کلی برسید ـ تجسم ذهنی و عینی خود را به‌هم پیوند داده و یکپارچه کنید.

چشم‌هایتان را ببندید و در ذهنتان تابلو را تجسم کنید. توجه خود را به‌آن چه که به‌طور خاص در تخیل و تصور شما آشکار می‌شود معطوف نمائید. این دقیقاً همان چیزی است که شما متوجهش شده‌اید و با دقت در حافظه ثبت کرده‌اید. این همان کپی‌یی است که شما بازسازی کرده‌اید و در آینده به‌یاد خواهید آورد. بی‌شک این کپی با مرور زمان رنگ می‌بازد و شاید زمانی حتی به‌کلی از خاطر محو شود، اما همچنان سعی کنید آن را از یاد نبرید ـ گاه به‌گاه سعی کنید آن را بازسازی نمائید.

چگونه اصول و قوانین دیدن و مشاهده دقیق را در زندگی روزمره به‌کار بگیریم

در فصل‌های پیشین یک تابلوی معروف را به‌عنوان نمونه انتخاب کردیم، اما پرواضح است که همان قوانین و اصول مشاهده کردن و به‌خاطرسپاری را در مورد هرشیئی دیگری نیز می‌توان به‌کار بست: فیلم سینمایی، نمایش دراماتیک، بیوگرافی‌ها، قطعاتی از زندگی روزمره، محاورات و گفتگوها، حوادث و ماجراها، اتفاقات ناگوار و... در نتیجه تمرین مداوم، شما می‌توانید همه چیزهایی را که برایتان مهمند هرزمان و در هرکجا که بخواهید به‌خاطر بسپارید. در نهایت شما به‌مهارت‌های اتوماتیک در زمینه به‌کارگیری حافظه مؤثر و کارآمد دست می‌یابید.

اگر برای شما پیش بیاید که شاهد چیزی باشید، شهادت شما ارزشمند خواهد بود. هربار با توسل به‌تجزیه و تحلیل منطقی، توجه خود را به‌علایم بارز و آشکار شیئی یا شخص، علائم و مشخصاتی نظیر قد، رنگ، شکل و فرم، بو و صدا معطوف خواهید نمود. این دسته از جزئیات هنگام جستجوی اشیاء گمشده یا شناسایی سارقین و مجرمین بسیار اهمیت دارند. همچنین آنها می‌توانند در شناسایی افراد مقصر و گناهکار در اتفاقات ناگوار بسیار مفید باشند. به‌طورکلی اغلب اظهارات شاهدان یک حادثه واحد با یکدیگر همخوانی و مطابقت ندارند: شهادت آنها اطمینان‌بخش نیست زیرا آنچه را که دیده‌اند آگاهانه در ذهن خود ثبت نکرده‌اند. این افراد موقعیت را مورد تجزیه و تحلیل سیستماتیک قرار نداده‌اند، کلاً در ذهن و اندیشه خود خیلی کم به‌آن رجوع کرده‌اند و تنها به‌تأثیر ناخودآگاه و غیرارادی حقایق که اغلب تحریف شده است اکتفا نموده‌اند. اگر شما کنجکاو باشید دائماً از خود سؤال می‌کنید، پس ارزیابی موقعیت به‌طور آگاهانه و با در نظر گرفتن پیشداوری‌های شخصی خودتان به‌مراتب آسان‌تر است، زیرا توهمات و پندارهای واهی برنظرات و خاطرات و قضاوت‌ها تأثیر می‌گذارند. بررسی و تحقیق علمی برروی اطلاعات و گزارش‌های شاهدان در آمریکا به‌روشنی نشان داده است که مردم به‌طور ناخودآگاه تحریف می‌کنند و آن چه را که می‌بینند در ذهن خود تغییرشکل می‌دهند. در یکی از این تحقیقات برای افراد امتحان شونده، صحنه‌هایی از حمله تجاوزگرانه و خشونت‌بار را به‌نمایش گذاشتند. هرچند در بین تجاوزکاران و حمله کنندگان نسبت

سفیدپوستان به‌رنگین‌پوستان یک به‌یک بود، قسمت اعظم امتحان شوندگان نشان دادند که ۸۰٪ حمله‌ها از سوی رنگین‌پوستان صورت گرفته. (ذکر این نکته جالب است که این روند با اطلاعات آماری منتشره از سوی انبوه اطلاعات و اخبار و جراید مطابقت می‌کند: و در حقیقت قانون‌شکنی در اکثر موارد از سوی افراد مناطق محروم و فقیرنشین صورت می‌گیرد، جایی که نمایندگان دسته‌ای از اقلیت مردم زندگی می‌کنند و عمدتاً این اقلیت، «رنگین‌پوست» هستند.)
نتیجه: ***مردم آن چیزی را می‌بینند که انتظار دیدنش را دارند.***

خودتان را عادت دهید که بیشتر به‌اتفاقات پیرامون خود توجه کنید. این کار را به‌یک بازی واقعی و حقیقی تبدیل کنید و می‌بینید که حتی سرگرم‌کننده و مفرح خواهد شد. خود را یک کارآگاه تصور کنید که موظف است رفتار اطرافیان را زیر نظر داشته باشد. یا فقط «محقق و کاوشگر علایق و امور مردم» (ایده‌آل‌ترین مکان برای این کار کافه است.) **شکسپیر** گفته: ***«جهان ـ صحنه تئاتر است»***. به‌اطراف نگاه کنید و دنیا را از دیدگان یک کارگردان ببینید. برای این کار فقط باید قوهٔ دید خود را زیاد کنید. همچنین این کار می‌تواند در شما شوق و رغبت برانگیزد تا هشیار باشید و دیدی دقیق و موشکافانه و حساس داشته باشید. و اما ابزار تأثرات و مشاهداتتان ـ فقط مسئله تکنیک است که شما آن را وقتی به‌اندازه کافی در موضوع تعمق کنید به‌دست خواهید آورد و در نتیجه بیشتر به‌خودتان اعتماد خواهید کرد. همانطور که **لئوناردو داوینچی** گفته است: ***«کلید خلاقیت هنری ـ توانایی دیدن است.»***

بازرسی و تحقیق اشیاء و موضوعات را تمرین کنید، این کار را در گردش‌های علمی و دسته جمعی و تورها به‌راحتی می‌توان انجام داد. در مغازه‌های خواربارفروشی به‌برچسب کالاها نگاه کنید. از خودتان بپرسید آنها چه تأثیری روی شما می‌گذارند: آیا از شکل آنها، رنگشان و نیز خود بسته‌بندی خوشتان می‌آید؟ سپس فهرست مواد تشکیل دهنده و اجزاء ترکیبی آنها را بخوانید. در فروشگاه‌های بزرگ با دقت و موشکافانه محصولی را که قصد دارید بخرید جستجو کنید. در هنگام پرو و اندازه‌گیری لباس در ابتدا به‌سراغ عواطف و احساسات خود بروید: آیا من در این لباس احساس خوب و خوشایندی دارم؟ سپس کالا را معاینه و بررسی کنید که عیب و نقصی نداشته باشد؛ ببینید آیا دگمه‌ها درست سر جای خود دوخته شده‌اند و لباس خوش‌دوخت است یا نه و مسائلی از این قبیل. این کار را به‌صورتی سیستماتیک با بررسی کالا از بالا تا پایین انجام دهید. به‌زودی درمی‌یابید که خریدی به‌مراتب حساب شده‌تر انجام می‌دهید، خطای کمتری دارید و در وقت صرفه‌جویی کرده‌اید زیرا ضرورت نیاز به‌تعویض کالا کم می‌شود. همچنین در پول خود صرفه‌جویی می‌کنید. چون می‌توانید به‌خاطر معایبی که درلباس‌ها پیدا کرده‌اید تخفیف بگیرید.

روی شیئی که حیاتی و روزمره است متمرکز شوید

با دقت شیئی راکه توجه شما را جلب کرده بررسی کنید، ببینید آیا به‌این دلیل است که از آن خوشتان می‌آید، شما را تحریک می‌کند یا

موجب تفریح و سرگرمی شما می‌شود. بگذارید این کار برای شما عادت شود. مثلاً هربار وقتی به‌دیدن دوستتان می‌روید درصدد برآیید متوجه شیئی جالبی در داخل اتاق‌های خانه او شوید و آن را طبق برنامه‌ای که شرح دادیم بررسی کنید. بعد از بازگشت به‌خانه خود سعی کنید به‌طور ذهنی آن شیء را تصور کنید و با کلمات توصیف نمائید (مثلاً در دفتر یادداشت روزانه خود). این توصیف بایستی تا حد امکان مفصل و با جزئیات باشد. این توصیف را به‌دوستان خود نشان دهید، خواهید دید که آنها مفتون و شیفته می‌شوند.

اصول و قواعد ذکر شده در این فصل در بررسی و مطالعه عملی شیء قابل استفاده‌اند. عادت کنید همه چیز را مقایسه و ارزیابی نمایید، هرچیزی راکه می‌بینید. مشاهدات شما جستنگاهی می‌شوند به‌سوی تفکر، تأمل و تخیّل دربارهٔ زندگی، فرهنگ، هنر، طبیعت، شخصیت و فردیت و ذات بشری یا اصالت؛ به‌طورکلی دربارهٔ همه چیزهایی که زندگی را جالب، خوشایند و دوست داشتنی می‌کنند. در نظر داشته باشید برآنیم که نقاط مشترک تماس و معاشرت با یکدیگر را پیدا کنیم. با تأکید براینکه انسان‌ها نقاط مشترک زیادی دارند، به‌حداقل نقاط تمایز آنها می‌رسیم. ولی اگر می‌خواهید افراد را با خصوصیات منحصر به‌فردشان به‌خاطر بسپارید، باید به‌دنبال تفاوت‌ها باشید. گاهی این تفاوت‌ها کلیشه‌ای هستند. مثل: خصوصیات ملی، نژادی یا جنسی. شاید با مشاهده و ارزیابی ذهنی و فکری تشابه‌ها و تفاوت‌ها و با حفظ علاقمندی به‌آنها، پندارهای

واهی را در خود کمتر کنیم. وقتی از این که نقاط مشترک زیادی با انسان‌های دیگر داریم آگاه باشیم، یاد می‌گیریم با وجود تمام تفاوت‌هایمان و با اعتراف به‌این تفاوت‌ها و احترام گذاشتن به‌آنها با یکدیگر زندگی کنیم. خوشبختانه ما در جامعه‌ای آزاد زندگی می‌کنیم که در برابر تفاوت‌های ما صبور است و حتی تحت عنوان گوناگونی و **پلوراليسم** (چندگرایی) به‌آنها احترام می‌گذارد.

از آنجایی که توانایی درک تفاوت‌ها به‌حافظه کمک می‌کند، در این زمینه هم موجب برتری و امتیاز شما خواهد بود.

خلاصه مطالب فصل هفتم

برای آنکه ضبط اطلاعات در حافظه را به‌طور مؤثر و کارآمد هدایت کنیم باید به‌طور دقیق آنها را درک کنیم و بدانیم این ادراک چه احساساتی را در ما برمی‌انگیزد و موجب چه افکاری می‌شود.

توجه انتخابگر به‌ما اجازه می‌دهد به‌طور آگاهانه برروی آن چه که شایسته به‌خاطرسپاری دانسته‌ایم متمرکز شویم. برای این کار شرکت آگاهی هم از لحاظ عاطفی ضرورت دارد و هم منطقی. برای آنکه توجه خود را انتخابگر کنیم باید به‌مطالب زیر آگاه باشیم:

۱. کدام تصویر حسی: اندام‌های حسی شما چه چیزی را دریافت می‌کنند؟
۲. جزئیات شایان توجه: چه چیزی در وهله اول به‌چشمتان می‌خورد؟
۳. احساسات و عواطف شما: چه چیزی شما را برمی‌انگیزد؟
۴. ارزیابی فکری و دماغی: به‌مسائل زیر پاسخ دهید:
- هدف و کاربرد آن چه که دریافت و ادراک کرده‌اید؛
- ساختار، ترکیب‌بندی؛
- جزئیات مهم و قابل تأمل موجود؛
- جزئیاتی که محتوا را به‌تصویر می‌کشند.

هربار که چیزی را تماشا و بررسی می‌کنید بایستی دو سؤال اساسی از خود بپرسید: «از آن خوشم می‌آید یا نه؟» و «دقیقاً از چه چیزی خوشم می‌آید و از چه چیزی خوشم نمی‌آید؟»

در این فصل کلیدی نشان داده‌ایم چگونه به‌طور فعالانه سه پروسه تشکیل دهنده ساختار و ساختمان حافظه را برای خود زمینه‌سازی کنید: ضبط اطلاعات، تنظیم آنها، و استخراج آنها. هنگام ضبط همزمان در دو کانال ـ عاطفی و منطقی، با تفسیرها و حواشی همراهی کننده (چه فی‌البداهه، چه از پیش برنامه‌ریزی شده) اطلاعات را دسته‌بندی می‌کنید و به‌این وسیله آنها را با علایم شناسایی که استخراج آنها را از حافظه آسان می‌سازند تجهیز می‌کنید.

تمرینات

تجزیه و تحلیل تابلوها: از تأثیر کلی تا جزئیات

(در صورت نیاز می‌توانید یک بار دیگر فصل «مشاهده تصاویر و تابلوها» را تمرین یا مطالعه کنید)

۱. تابلو براساس انتخاب شخصی شما

در ابتدا تابلو را به‌تمامی از نظر بگذرانید و برای یک دقیقه خود را به‌دست عواطفتان بسپارید. سپس سوژه تابلو را تعیین کنید ـ روی پرده نقاشی چه چیزی نمایش داده شده و ترکیب‌بندی اثر چیست؟ به‌آن چه که شما را تحریک می‌کند یا باعث کنجکاویتان می‌شود تکیه کنید. توجه خود را روی این جزئیات معین متمرکز و آنها را مفصلاً بررسی و مشاهده نمائید. در مرحله سوم تابلو را به‌شکلی سیستماتیک با شروع از چهره‌ها یا اشیایی که سوژه را بیان می‌کنند تجزیه و تحلیل کنید، سپس به‌سمت تحلیل پیش‌زمینه و پس‌زمینه حرکت کنید. تابلوها را با به‌خاطر سپردن جزئیات هرچه بیشتر بارها و بارها از نظر بگذرانید. هنگامی که موفق شدید شکل کلی آن را در ذهن خود بسازید، آن را تفسیر کنید. همه تصورات و تسلسل‌هایی را که به‌ذهنتان می‌رسند به‌خاطر بسپارید. سعی کنید روحیه و حال و هوای تابلو، ویژگی و اصالت ترکیب‌بندی آن و نیز عواطف و احساسات خودتان را شکار کنید. به‌ویژگی‌های استیل و فرم نقاش، مثلاً خطوط نقاشی‌های او، رنگ‌ها (در حد امکان)، و خصوصیات موضوع توجه کنید. این عملیات ذهنی مختلف بدون شک زمینه

رمزدار کردن مؤثر اطلاعات و حفظ طولانی مدت آنها در حافظه را فراهم می‌سازند. اگر گاه به گاه و مکرراً تابلو را مشاهده و بررسی کنید به‌موفقیت بیشتری دست می‌یابید.

برای ارزیابی اثر هنری کافی است به‌آن **نگاه کنید، آن را حس کنید** و در آن خوب **تفکر و تأمل** کنید. با آموختن این کار و با نشان دادن علاقمندی و کنجکاوی به‌تابلوها در دکه‌ها، ویترین مغازه‌ها، سالن‌های انتظار و در میهمانی دوستانتان و البته در نمایشگاه‌ها برتجربه خود می‌افزایید. آیا می‌دانید که طبق تحقیقات به‌عمل آمده در موزه‌ها، بازدیدکنندگان نمایشگاه‌های نقاشی هرتابلو را به‌طور متوسط حداکثر به‌مدت ۶ ثانیه تماشا می‌کنند؟ واضح است که این بازدید سرسری و اجمالی تنها رد و اثری بسیار سطحی در حافظه باقی می‌گذارد (یا حتی به کلی هیچ ردی باقی نمی‌گذارد). آن چه را که سطحی و سرسری دیده‌اید، بدون آنکه واقعاً نگاه کرده باشید، به‌طور مبهم و آشفته به‌خاطر می‌آورید. عجیب نیست که انبار حافظه ما اینقدر فقیر است. ما برای به‌خاطر سپردن کاری نمی‌کنیم! برخلاف این دسته از افراد، دوستداران هنر، هنرمندان یا فقط بینندگان کنجکاو برای تماشا، تفکر و تأمل، وقت زیادی صرف می‌کنند و با جدیت و دقت آن چه را که به‌نظرشان جالب یا خوشایند است در حافظه‌شان ثبت می‌نمایند. آنها با تماشای یک تابلو، هم ویژگی‌های عینی آن را تحلیل می‌کنند و هم تأثرات شخصی خود را. شما هم می‌توانید اینگونه رفتار کنید و به‌این وسیله به‌زندگی خود نقش و رنگ بهتری بدهید و حافظه خود را غنی سازید.

۲. جزء و کل

به‌این ترتیب تصاویر را به‌انتخاب خود مطالعه کنید. کتاب مورد علاقه‌تان را در مغازه کتابفروشی یا کتابخانه پیدا نمائید. می‌توانید کتابی دربارهٔ گربه‌ها (خانگی یا وحشی)، پروانه‌ها، درختان، ماهی‌ها، مناظر، هواپیماها، لکوموتیوها، با عکس گل‌ها، با پرتره‌ها... انتخاب کنید. سعی کنید تصاویری را که دیده‌اید بعد از چند ساعت به‌یاد بیاورید، و سپس در روز بعد. خطوط دقیق تصاویر را در ابتدا به‌طورکلی و سپس با جزئیات بیشتر در حافظه خود بازسازی کنید. با کتاب درآمیزید. اگر توصیف تصاویر را بنویسید، متوجه جزئیات بیشتری خواهید شد.

مقایسه: جستجوی موضوعی و مطالعه تفاوت‌ها

مقایسه و تطابق، حافظه را تکان می‌دهد، به‌آن طراوت و تازگی می‌بخشد. یا آن را برمی‌انگیزد و تحریک می‌کند. وقتی می‌خواهید مقایسه و تطابق انجام دهید، بایستی حداقل یکی از طرفین مورد مقایسه را خوب بشناسید. در هنگام مطالعه رابطه متقابل بین دو شیئی، تصورات و تسلسل‌هایی به‌ذهن ما متبادر می‌شوند (برای هرشیئی تصورات خود آن شیئی). فرض کنیم تصاویر کتاب گربه‌ها را در جستجوی مثلاً «گربه ایده‌آل» مقایسه می‌کنید. آنگاه گربه خود شما یا گربه دیگری که می‌شناسید ملاک و معیار مقایسه با گربه‌های دیگر هم از لحاظ شکل ظاهری و هم از لحاظ رفتار و حرکات می‌شود. آیا شما هرگز گربه خود را با دقت زیر نظر گرفته‌اید؟ برخی از تمرینات

بعدی شما را وادار می‌سازند چنین مشاهداتی انجام دهید. آنگاه با مطالعه گربه‌های دیگر قادر خواهید بود پی به‌ویژگی‌های خاص حیوان خود ببرید. در این میان برای جمع‌بندی معلومات خود در این محدوده و شناخت و درک بهتر گربه خود، نیاز به‌تحلیل و طبقه‌بندی دارید.

۳. تفاوت‌ها در قالب یک موضوع

پیش از هرکار یک سوژه معمولی را انتخاب کنید. ببینید که این سوژه توسط هنرمندان تا چه حد متفاوت تفسیر می‌شود: برداشت و تفسیر، بسته به‌گرایش‌ها و استعدادهای فردی مؤلف و بسته به‌تعلق او به‌فرهنگی معین به‌شدت تغییرشکل می‌دهند. به‌عنوان مثال تصویر اندام یک زن را در نظر بگیرید. در همه دوره‌ها و زمان‌ها، این موضوع مورد علاقه نقاشان و پیکرتراشان بوده، و بعدها نیز مورد علاقه عکاسان و سینماگران قرار گرفته. ببینید هنرمندان برجسته کشورهای مختلف چگونه این موضوع را در اعصار مختلف بیان کرده‌اند و نشان داده‌اند؛ ببینید چندین کتاب در این باب وجود دارند. یا موضوعات دیگر: آدم و حوا، ونوس، عکس خودرو، پرتره، منظره، طبیعت بی‌جان و...

۴. گل‌ها

گل‌هایی را برای مقایسه انتخاب کنید، معمولی یا خارق‌العاده. در فصل بهار گردشی کوتاه برای مشاهده گل‌ها در دشت یا تپه ایده‌آل

است. اما در بقیه فصول سال می‌توان برای خود یک دسته گل خرید: این آسان‌تر از گیر آوردن کتاب‌های مصور شیک و مجلل هنری است که شاید در کتابخانه یا مغازه کتابفروشی پیدا نشود. در بهترین حالت بد نبود اگر می‌شد گل‌های طبیعی را با تصویر آنها (در یک تابلو، روی قالی، اشیاء دکوری فضاهای داخلی) مقایسه کرد.

در اینجا چند تجسم و تصور عمومی از گل محبوب من زنبق می‌آوریم. آیا شما قادر هستید گل زنبق را توصیف یا ترسیم کنید؟ بدون شک این گل را می‌شناسید. اما آیا می‌توانید بگوئید چند تا گلبرگ دارد؟ چه ساختاری دارد، چگونه رنگ‌آمیزی شده و غنچه‌ها چگونه برروی ساقه قرار گرفته‌اند؟ اگر شما حتی ذره‌ای مجذوب نقاشی می‌شدید و زنبق را دوست می‌داشتید بایستی ساعت‌ها به‌آن نگاه می‌کردید و آن را با مداد یا حتی با رنگ‌ها می‌کشیدید. در حال حاضر کمتر کسی به‌یاری حافظه نقاشی می‌کند، در صورتی که تا قرن نوزدهم، نقاشان در آتلیه خود، مناظر را از حفظ و به‌کمک حافظه می‌کشیدند.

پیش از هرچیز در اولین فرصت زنبق طبیعی را با دقت مطالعه کنید. شاید شما هم کشف کنید که زنبق، گونه‌ها و انواع زیادی دارد. بعضی بسیار درشت هستند، بعضی دیگر گلبرگ‌هایی افتاده و سرپایین دارند، دسته سوم هم دو رنگند. بعضی از اشکال نادر آن عطری بسیار تند دارند. برای درک تفاوت‌های جزئی و **نوآنس‌ها** (نازک کاری‌ها) در شیوه ترسیم و تصویرگری زنبق برروی پرده نقاشی و در هنر ایجاد ترکیب‌بندی گل‌ها در نقاشی، بایستی خود گل را

به‌شکل طبیعی آن به‌خوبی بشناسیم. علیرغم شیوه فردی تصویرگری در میان نقاشان مختلف، در ترسیم زنبق تنوع بسیار کمی وجود دارد: همیشه خطوط و سایه روشن‌هایی می‌یابید که وجه مشخصه و ویژه این گل هستند و باعث می‌شوند به‌راحتی این گل شناخته شود. اکنون یک تابلوی نقاشی از گل زنبق را با عبور تدریجی از ادراک عاطفی به‌ادراک فکری و دماغی تحلیل کنید، از تأثرات مستقیم تا خیال و وهم. دائماً از خود این سؤالات را بپرسید («آیا از آن خوشم می‌آید یا نه؟ دقیقاً از چه چیزی خوشم می‌آید و از چه چیزی خوشم نمی‌آید؟») و به‌آنها پاسخ دهید. سپس سراغ یک تصویر یا تابلوی دیگر از زنبق بروید. با مشاهده شباهت‌ها و تفاوت‌ها آن را با تابلوی اول مقایسه کنید. به‌طور ویژه به‌تفاوت‌ها توجه کنید. همین کار را با تابلوها و نقاشی‌های دیگر که همین گل را به‌تصویر کشیده‌اند بکنید. در انتها سعی نمائید همه این شیوه‌های تصویرگری زنبق را با بیشترین جزئیات ممکن به‌خاطر بسپارید. هریک از آنها را به‌تفصیل و به‌طور مکتوب توصیف کنید. خودتان از اینکه می‌توان به‌طور مستقل تا این حد اطلاعات و آگاهی دربارهٔ هنر و طبیعت پیدا کرد و دامنه دید خود را وسعت داد تعجب خواهید نمود.

مقایسه و تطابق: تجزیه و تحلیل خطوط شباهت

کتابچه‌های راهنمای موزه‌ها و کاتالوگ‌های هنری بهترین وسیله برای پرورش و تقویت دقت نظر و تیزبینی هستند. چنین کاتالوگ‌هایی را در حراجی‌های بزرگ یا نمایشگاه‌های هنری موضوعی می‌توانید

پیدا کنید. (شما همچنین می‌توانید لباس، مبل، فیلم‌هایی را که در یک ژانر ساخته شده‌اند ـ کارآگاهی (پلیسی)، وسترن و... مقایسه کنید).

۵. انتخاب از میان نقاشان و آثار آنها؛ ارجحیت خود را تعیین کنید

نقاشان مختلف. از یک نمایشگاه دیدن کنید یا کتابی دربارهٔ نقاش معروفی بگیرید و با دقت به‌پرده‌های نقاشی او نگاه کنید. با دقت و موشکافانه با جستجوی خطوط شباهت، آنها را تجزیه و تحلیل کنید. آثار او را چگونه توصیف می‌کنید؟ سوژه‌های تابلوها، بیانگری و فصاحت آنها، روحیه و حال هوایی را که در آنها رسوخ کرده، رنگ‌ها و ترکیب‌بندی آنها را تفسیر کنید.

مکتب‌های هنری. اساتید یک مکتب یا جریان هنری را انتخاب کنید. در آنها هم شباهت‌ها را بجویید و هم تفاوت‌ها را. به‌این ترتیب می‌توانید آثار **امپرسیونیست‌ها**، اساتید **مکتب ایتالیا**، **سوررئالیست‌ها**، **کوبیست** و بسیاری مکتب‌های هنری دیگر را مطالعه و بررسی کنید. انتخاب در اینجا بی‌نهایت است.

۶. خطوط مشترک و تفاوت‌ها

تابلوهای یک مجموعه را تجزیه و تحلیل کنید (مثلاً مجموعه **«بانو و تک شاخ»**) در آنها ابتدا خطوط مشترک را جستجو کنید؛ در اینجا حرکت سیستماتیک را با شروع ارزیابی تابلو به‌طورکلی و در پایان بررسی جزئیات، حفظ کنید. همین کار را با جستجوی تفاوت‌ها تکرار کنید. هردو دسته مقایسه را تفسیر و خودتان نتیجه‌گیری کنید.

۷. نظارت و جلب احساسات

سعی کنید دریافت‌های احساسی را هنگام تجزیه و تحلیل موضوعات زیر شرکت دهید.

۱. میوه‌ها. یک نوع میوه را انتخاب کنید و آن را طبق طرح پیشنهادی در این فصل بررسی کنید (از احساس به‌سوی منطق). همین کار را با میوه‌های دیگر از همان خانواده انجام دهید و نقاط مشترک و تفاوت‌ها را تعیین کنید. انواع مختلف سیب، گلابی و مرکبات نیز برای این تمرین مناسبند.

۲. گل‌ها و گیاهان. همان کار را با گل‌ها یا گیاهان به‌انتخاب خود انجام دهید. برای این کار مخصوصاً گروه‌های متنوع گیاهان و گل‌هایی نظیر رز، کاکتوس، لاله مناسبند.

۳. درختان. بررسی کنید:

- شکل و ساختمان عمومی آنها را؛
- شاخ و برگ؛
- شاخه‌ها؛
- برگ‌ها؛
- شکوفه‌ها و میوه‌های آنها را (اگر دارند).

۴. حیوانات. برای تحقیق و مطالعه انواع مختلف گربه، سگ یا پرندگان را انتخاب کنید.

۵. اشیاء مختلف. لامپ‌های مختلف یا مثلاً اشیاء تزئینی خانه را با یکدیگر مقایسه کنید.

۶. آگهی‌ها و اعلان‌ها. در مجلات مطالب و موضوعات بسیار

جالبی برای مطالعه و تحقیق می‌یابید (آگهی‌های عطر، ساعت، نمایشگاه اتومبیل و...).

۷. اطراف محل زندگیتان. به‌صورت سیستماتیک خیابان‌ها، پارک، میادین، مغازه‌ها و مراکز تجاری نزدیک محل زندگی خود را مطالعه و بررسی کنید.

۸. مردم. چهره‌ها، صداها، آداب و عادات آنها را مطالعه و بررسی کنید.

۹. موسیقی. می‌توانید با تجزیه و تحلیل آثار موسیقی مورد علاقه خود به‌شکل زیر، آنها را ظریف‌تر درک کنید. یک ترانه را انتخاب کنید و سؤالات زیر را از خود بپرسید. (ترانه را به‌شکل سی‌دی یا نوار یا صفحه گوش کنید).

ـ خواننده کیست؟ چگونه می‌توان صدای خواننده را توصیف کرد؟ لطیف است یا خشن؟ خیلی بلند و بالا خوانده یا نه؟ این صدا از حنجره خارج می‌شود یا از سینه؟ سبک خواننده چیست؟ آیا او صاحب سبک است یا نه؟ سبک او شاعرانه است یا استهزاآمیز؟ چه نوع ترانه‌هایی می‌خواند ـ **فولکلور، پاپ، راک، جاز، غزل** یا ترانه غزلی کلاسیک؟ آیا در ترانه‌های او مضامین سیاسی و اجتماعی وجود دارند؟

ـ درباره سازهایی که او را همراهی می‌کنند چه می‌توان گفت؟ در اینجا چه سازهایی شنیده می‌شوند؟ صدای آنها را توصیف کنید (مثلاً **ساکسیفون** صدایی گرم و بانفوذ دارد، در حالیکه صدای فلوت خوب و شادی‌آور است).

ـ ریتم ترانه چیست؟ ساده یا ترکیبی؟ و سرعت ـ تند یا ملایم؟ آیا

ضرباهنگ سبکی دارد؟ آیا شما را به‌حرکات ریتمیک وا می‌دارد؟

ـ این موسیقی چه حال و هوایی دارد؟

سعی کنید ملودی و آهنگ‌های همراه را تشخیص دهید و اگر ضبط استریوی دوبانده دارید، صدای هریک از بلندگوها را به‌طور جداگانه تشخیص دهید.

۱۰. **پنیرها.** ادراک طعم‌ها را با امتحان کردن انواع پنیر تقویت کنید. از پنیرهای نرم شروع کنید و با پنیرهایی که طعم خیلی خاصی دارند پایان دهید.

۸. تفاوت‌ها در جزئیات

تصور کنید در حال انتخاب مبلمان برای تغییر دکوراسیون خانه خود هستید. مثلاً صندلی‌های یکسان یا متفاوت ساخت یک کارگاه را مقایسه کنید. تحقیق و مطالعه را در نقاط اشتراک (اندازه، راحتی، استیل و تناسب) و در جزئیات خاص (شکل‌های متفاوت پایه و پشتی، اصول مهندسی) دنبال کنید.

۹. مقایسه فیلم‌ها با رمان‌های مربوطه

فیلم‌های ساخته شده براساس رمان‌ها را با خود رمان مقایسه کنید (مثلاً **«دیوید کاپرفیلد»** براساس رمان **چارلز دیکنز** یا **«بینوایان»** اثر **ویکتورهوگو** و...) شباهت‌ها و تفاوت‌ها را پیدا کنید و دربارهٔ ویژگی‌های ابزارهای هنری در ادبیات و در سینما تأمل کنید. افکار خود را در حواشی و تفاسیر ثبت کنید و با دوستانتان در میان بگذارید.

بخش سوم

چگونه سازماندهی و طبقه‌بندی مطالب و موضوعات را تقویت کنیم

فصل هشتم
تکنیک تصور

ذهن و شعور بشری را پیش از هرچیز فراست هدایت می‌کند تا منطق، و بیش از آن می‌داند که بتواند بین دانسته‌هایش رابطه برقرار سازد.
وُونارگ

فرهنگ تفسیری «رُوبر صغیر» تصور را همچون پروسه‌ای روانی معنی می‌کند که در نتیجه آن یک دسته از مفاهیم، مفاهیم دیگر را در ذهن پدید می‌آورند. در ذهن ما تصورات که در پاسخ به‌انواع محرک‌ها پدید می‌آیند، در جریانی بی‌وقفه جای خود را به‌یکدیگر می‌دهند. در هرپروسه آموزشی، تصورات نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هرچیزی، چیز دیگری را به‌دنبال می‌کشاند و به‌این ترتیب تصورات به‌اشکال گوناگون به‌نظم دادن به‌همه عناصر اطلاعات واصله کمک می‌کنند. بسته به‌اینکه تصورات چگونه در آغاز شکل گرفته باشند، اقتباس آنها از حافظه آسان یا سخت و دشوار می‌شود. دو روانشناس برجسته به‌نام‌های ام.ان.یانگ[1] و و.ب. گیبسن[2] براساس نظریه

---

1. Yang 2. Gibsen

عمومی حافظه بیولوژیکی و کامپیوتری، معتقدند که: «تصورات در حافظه ما منطقی هستند...، اما اگر سیستم تصورات طبیعی و منطقی به‌هردلیلی غیرمؤثر و ناکارآمد و غیرفعال گردد، ابزار حفظ مصنوعی حافظه می‌توانند تصورات نوع مصنوعی و غیرمنطقی باشند». این دقیقاً اساس فنون و شیوه‌های ذهنی و خیالی است که عهده‌دار ساده کردن اقتباس سریع اطلاعات از حافظه است.

تصورات خودانگیز یا خود به‌خود بدون هیچ گونه تلاشی خاطرات سال‌های گذشته را در ما بیدار می‌سازند. این پروسه، حافظه غیرارادی یا خود به‌خود نامیده می‌شود. هرمحرک و انگیزه‌ای می‌تواند خاطرات را بیدار سازد: صدا، طعم، اشیاء قابل رؤیت یا جزئیات آنها. طبق قاعده، پایه و اساس کار حافظه شباهت یا برعکس تفاوت بین دو چیز است. وقتی کسی را ملاقات می‌کنیم، نقاط تماس و علائق مشترک را می‌جوییم. هنگام خواندن یک رمان تقریباً بطور سیستماتیک، عناصر «ساختاری» مشترک و عمومی این ژانر ادبی را درذهن ثبت می‌کنیم، عناصری نظیر سوژه یا زمینه موضوع (تم)، تاریخ یا دسیسه و شخصیت‌ها. شخصیت‌های ادبی اگر افراد هم‌تیپ آنها را قبلاً در رمان‌های دیگر یا در زندگی دیده باشیم به‌آسانی به‌یاد می‌مانند. حوادث و وقایع وصف شده در ادبیات، حتی آشکارا خیالی و اغلب کاملاً ساختگی، بی‌شباهت با تجربه حقیقی ما در زندگی شخصی نیستند. در هریک از ما چیزی از **رومئو و ژولیت** هست، نه تنها به‌این دلیل که همه ما عاشق می‌شویم، بلکه به‌این دلیل که جامعه و خانواده اغلب موانعی در راه تحقق بخشیدن

به‌باطنی‌ترین آرزوهای ما ایجاد می‌کنند. اکثر مردم هنگام خواندن رمان پیش از هرچیز عواملی را دریافت می‌کنند که آنها را به‌شخصیت‌های رمان نزدیک می‌سازد. از سوی دیگر افرادی که طرز تفکر انتقادی دارند به‌ویژه منتقدین ادبی، سینما و تئاتر در وهله اول خصوصیت ویژه و منحصر به‌فرد اثر را جستجو می‌کنند یعنی تفاوت‌ها را. آنها سعی می‌کنند سبک منحصر به‌فرد هنرمند یا نویسنده را در شیوه دریافت و بیان ایده‌ها و افکار عمومی و مشترک در میان همه ما، متمایز کنند. مثلاً **چارلی چاپلین** و **بِستِر کیتُون** روش‌های بسیار متفاوتی در بیان شادی و غم دارند و به‌همین دلیل، ما را به‌نحوی متفاوت تحت تأثیر قرار می‌دهند.

جستجوی بی‌وقفه تصورات، خصلت ویژه انسان‌هایی است که شیوه خلاقانه دارند. ذهن آنها همیشه فعال و هرتصوری برای آنها در نوع خود جستنگاهی است برای کشف تصورات جدید. **پل والری** درباره ذات خلاقیت گزارش اصیلی تهیه کرده است تا پرده معما با مفهوم «الهام» را برکَنَد. الهام ـ اولین تصوری است که به‌طور غیرمنتظره و بدون اینکه به‌خودی خود نیاز به‌تلاش داشته باشد، به‌ذهن شاعر یا نویسنده می‌رسد. ولی برای سرودن شعر این تنها نقطه مبدأ است. اگر شاعر به‌طور فعال در جستجوی تصورات دیگر نباشد، در بهترین حالت، اشعار بسیار زیبایی می‌سراید که واقعاً اثری شاعرانه نیستند. کار برروی سبک دقیقاً ایده را به‌هنری واقعی و راستین تبدیل می‌کند. این کار شامل جستجوی فعالانه تصورات جالب و استعارات اصیل، کار برروی قافیه، ریتم و غیره می‌شود.

قرن‌های زیادی است که مکانیزم ظهور تصورات، توجه فیلسوفان را به‌خود جلب کرده. **ارسطوی کبیر**، پدر **«تصورگرایی»** نخستین کسی بود که متوجه اختلاف بین تصورات آگاهانه برگزیده شده و تصورات خود به‌خودی و غیرارادی شد. بعدها، در قرن هجدهم **دیوید یوم** پی برد که تصورات خود به‌خودی و غیرارادی تحت فرمان ما نیستند، زیرا ظهور آنها بستگی به **«اتفاقات بیرونی»** دارد. شما مطلقاً فکر نکرده‌اید که روی سنگفرشی گیر می‌کنید، اما بعد از آن که این اتفاق افتاد، تصور مربوطه هم برایتان ایجاد شد و مدتی طولانی بعد از این اتفاق، وقتی که در شرایط مشابه قرار بگیرید، آن را به‌یاد خواهید آورد.

در آغاز قرن ما، **اِبین هاوز** زندگی خود را وقف مطالعه و بررسی تصورات کرد، مخصوصاً **«تصورات برحسب همجواری و وابستگی»** وقتی در ذهن، چیزهایی که در مکان یا زمان نزدیک به‌هم بوده‌اند با یکدیگر رابطه برقرار می‌سازند. (ما باز هم به‌این بحث برمی‌گریم). بعدها **کارل یونگ** تصوراتی راکه هنگام خواب ظهور می‌کنند مطالعه و بررسی کرد. در درمان روانکاوانه بیماران معمولاً از آنها می‌خواهند آزادانه خود را به‌دست جریان تصورات بسپارند و بدون خجالت کشیدن دربارهٔ آنها حرف بزنند تا بتوان خاطرات ممنوعه از سوی **«سانسور درونی»** راکه در اعماق ناخوداگاه پنهان شده‌اند، کشف کرد.

لئونتیف[1] در کتاب خود **«تقویت حافظه»** می‌گوید: وقتی ما می‌گوییم که «این مرا به‌یاد... می‌اندازد»، به‌طور مبهم اعتراف می‌کنیم

---

1. Leontief

که در ذهن ما یک تصوری هست که شروع می‌کند به‌بازکردن کلاف افکارمان. و اگر بگوییم **«من به‌یاد می‌آورم»**، تلاش حافظه، اندیشه را برمی‌انگیزد و بیدار می‌کند، اندیشه‌ای که آبشار تصورات را به‌دنبال دارد. در اولین وهله، اندیشه ما به‌دنبال تصورات خود به‌خودی و غیرارادی می‌رود، و در وهله دوم است که می‌اندیشیم و تصورات آگاهانه را می‌جوئیم.

مطالعه و بررسی انواع مختلف تصوراتی که با آنها رو به‌رو می‌شویم، جالب می‌بود. آنهایی که آزادانه، به‌خودی خود و از روی تصادف به‌وجود می‌آیند، تقریباً غیرقابل پیش‌بینی هستند. تصورات آوایی وقتی دو کلمه در یک زبان یا حتی در زبان‌هایی مختلف، مشابهند اما معانی کاملاً متفاوتی دارند، از این جمله‌اند. مثلاً کلمه فرانسوی **gateau** (نان شیرینی) از لحاظ آوایی به‌کلمه اسپانیایی **gato** «گربه» بسیار نزدیک است، که دختربچه‌ای فرانسوی را واداشت بگوید: ***«ماریا دیوانه شده ـ به‌من گربه را نشان می‌دهد و می‌گوید این نان شیرینی است!»***

برخی تصورات را به‌آسانی می‌توان دریافت. زیرا آنها برپایه وابستگی **(مجاورت تنگاتنگ)** عناصر ربط دهنده استوارند، برپایه علل و آثار. چنین تصوراتی به‌ذهن همه انسان‌ها خطور می‌کنند. بنابراین در اینجا به‌راحتی می‌توان رشته راهنما را پیدا کرد و با کمک بازی‌های سادهٔ تصورات منطقی، ***«ردها را گرفت»***.

اِس.اِم.ایوانُف مثال **شرلوک هولمز** را می‌آورد که همیشه سعی می‌کرد حدس بزند دوستش **واتسُون** همین الان درباره چه فکر

می‌کند. کارآگاه زنجیره تصورات را براساس همجواری و وابستگی بازسازی می‌کند، وقتی یک اندیشه مستقیماً منجر می‌شود به‌اندیشه بعدی در قرینه‌ای معین و مشخص. از آنجایی که وضعیت به‌خوبی معلوم است، او به‌راحتی فقط گزینه‌های ممکن را انتخاب می‌کند. وقتی ما سعی می‌کنیم معمایی را حدس بزنیم، روابط منطقی را که اصولاً می‌توانستند وجود داشته باشند می‌جوئیم، اما او انگیزه‌ها و علل احتمالی را در نظر می‌گیرد. وقتی شما همزمان با کسی دیگر دربارهٔ یک چیز فکر می‌کنید، در هردوی شما تصوراتی همسان می‌توانند ظهور کنند، انگارکه حقیقتاً در اینجا تله‌پاتی عمل می‌کند، و شما فریاد می‌زنید: **«چه عجیب! هی! من هم داشتم به‌همین فکر می‌کردم!»** (ضرب‌المثلی فرانسوی می‌گوید **«ذهن‌های بزرگ به‌هم شبیهند»**). اما **ایوانُف** تأکید می‌کند که این موضوع به‌هیچ وجه آنقدر که به‌نظر می‌رسد عجیب نیست، هرچند تصورات از این نوع خیلی از تصورات خود به‌خودی و غیرارادی که قبلاً ذکر شد متمایزند.

از آنجایی که تصورات، حافظه را در سطح ناخودآگاه تقویت می‌کنند، طبیعی است فرض کنیم که آنها در سطح آگاهی نیز به‌همین ترتیب عمل می‌کنند. به‌دیگر سخن اگر ما آگاهانه تصوراتی بسازیم و آنها را از نو در اتفاقاتی که قابل پیش‌بینی هستند جستجو کنیم، کنترل برضبط اطلاعات در حافظه را تشدید و ارتباطات ذهنی و فکری لازم را مستحکم و تقویت می‌کنیم و این باعث می‌شود شانس ما در به‌خاطر سپردن افزایش یابد. ما با پیوند دادن شبکه وسیع تصورات، به‌قرینه‌ای که هرخاطره‌ای در آن جا می‌گیرد وسعت می‌بخشیم و

به‌این ترتیب تعداد «کلیدهای» اطلاعات لازم را که اجازه می‌دهد جزئیات بیشتری را به‌یاد بیاوریم، افزایش می‌دهیم. شبکه منظم و مرتب تصورات به‌حفظ پایدار مطالب در حافظه کمک می‌کند. جستجوی تصورات (با درجات کمتر آگاهی از روابط متقابل احتمالی بین وقایع و اشیاء و موضوعات) به‌سرعت به‌بازی‌یی جذاب تغییرشکل می‌دهد. جنبه بازی و سرگرمی تمرین را بپرورانید تا بدون آنکه متوجه تلاش خاصی شوید حافظه‌تان تقویت شود.

روش‌های استوار برپایه تجزیه و تحلیل مطالب به‌خاطر سپرده شده و تصورات، می‌توانند در حفظ کردن **(از برکردن)** فهرست‌ها و صورت‌ها مفید باشند. به‌خاطر سپردن فهرست‌ها روش بسیار ساده‌ای است برای ارزیابی حافظه و روانکاوان و روانشناسان سال‌هاست که به‌این روش متوسل می‌شوند. این آزمایش‌ها همچنین نشان دهنده کارآیی متدهای مختلف به‌خاطرسپاری که تا حد زیادی زندگی روزمره را آسان می‌کنند، هستند. آخر در متنوع‌ترین عرصه‌های معیشتی و زندگی، انواع فهرست‌ها دیده می‌شوند؛ آنها می‌توانند فهرست نامه‌هایی باشند که بایستی نوشته شوند، یا فهرست کسانی که بایدَ به‌آنها زنگ بزنیم، فهرست کالاهایی که باید بخریم، کارهای قریب‌الوقوع و غیره. اما گذشته از همه اینها چقدر خوب است که بدون این تکه کاغذهای کوچک فهرست که اغلب هم فراموش یاگم می‌شوند از عهده کارها برآییم. شاید شما در آینده هم آنها را درست کنید اما خیلی خیلی کمتر به‌آنها نیاز پیدا می‌کنید. این تکه کاغذها را فقط برای آرامش روحی و برای آنکه حافظه خود را

امتحان کنید، در جیبتان بگذارید. اگر بیش از حد روی یادداشت‌ها حساب کنید، حافظه خود را نادیده می‌گیرید؛ مواظب باشید حافظه‌تان زنگ نزند!

برای به‌خاطر سپردن یک فهرست باید نکات مختلف آن را تحلیل و تصورات مناسب را پیدا کرد. با تحلیل یک مسئله، می‌توانیم از زوایای مختلف به‌آن نگاه کنیم.

۱. **روش تشبیهی** برشباهت‌های بین اشیاء و موضوعات تأکید می‌ورزد. تشبیه یعنی شباهت و همخوانی که توسط تصور و تخیل ما بین دو یا چند موضوع که در حقیقت چندان هم یکسان و برابر نیستند، برقرار می‌شود. مثلاً: ***«آن دختر مرا به‌یادِ کریستینا می‌اندازد زیرا هردوی آنها چشم‌های آبی دارند»***.

۲. در روش **«تفاضلی»**، تفاوت‌های بین موضوعات مورد مقایسه گوشزد می‌شوند تا به‌آشکار شدن تناقض‌ها و تضادها کمک کنند. مثال: ***«فامیلی آقای سیه‌فام در خاطرم مانده چون موهای سر او یکدست سفید بودند»***.

۳. روش **«مقوله‌ای»** یا روش گروه‌بندی برپایه تقسیم‌بندی موضوعات یا ایده‌ها در یک سری گروه‌ها استوار شده. گروه‌بندی کردن کثرت ـ روشی کاملاً طبیعی برای سازماندهی و نظم‌بخشی به‌افکار و اندیشه‌هاست؛ و ساده‌تر از همه در این میان تشکیل دادن جفت‌هائی است که خوب جور درمی‌آیند، مثلاً: جوراب شلواری و جوراب، چشم و عینک، لیوان و بطری.

تمامی این روش‌های نظم‌بخشی به‌افکار و اندیشه‌ها متقابلاً

یکدیگر را تکمیل می‌کنند و توأم نمودن آنها بهترین نتایج را در بردارد. طبق اطلاعات **کِنِت های‌بی**[1]، بعد از به‌کار بردن متد گروه‌بندی، سهم اشیاء و موضوعاتی که آزمایش‌شوندگان به‌خاطر سپرده بودند، از ۱۹ درصد به ۶۱ درصد افزایش یافت. استفاده از یک دسته‌بندی (هرچه که باشد) از به‌کار نبردن آن به‌طورکلی بهتر است. هرچه سطح سازماندهی افکار و اندیشه‌ها بالاتر باشد، به‌خاطرسپاری نیز مؤثرتر خواهد بود. علاوه برآن هنگام جستجوی تصورات بهتر است به‌تجسم تصاویر متوسل شویم ـ در این صورت کارآیی متد فقط افزایش می‌یابد. مثال می‌آوریم. مثلاً فهرست کارهایی که باید انجام دهیم:

الف) پست کردن نامه؛

ب) رفتن به‌بانک؛

ج) رفتن به‌آرایشگاه؛

د) تیز کردن قیچی.

مفاد این فهرست را می‌توان در دو دسته جمع‌بندی کرد: الف و ب (زیرا صندوق پست در کنار بانک است)، ج و د (آرایشگر با قیچی موها را می‌زند).

اکنون بعد ازگروه‌بندی باید تصورات مناسب را پیداکنید و آنها را به‌صورت اشکال بصری تصور کنید. به‌تصور و تخیل خود میدان بدهید و تفسیر تکمیلی انجام دهید ـ تصورات شما فقط شفاف‌تر می‌شوند.

---

1. Kennet Haybi

الف و ب. تصور کنید که قاطی کرده‌اید و اشتباهاً دفترچه حساب پس‌انداز خود را داخل صندوق پست می‌اندازید، و در عوض نامه را به کارمند بانک می‌دهید. این تصویر تراژیک ـ کمیک ـ بین نامه و بانک رابطه برقرار می‌کند و در عین حال این دو چیز را متمایز می‌سازد. اتحاد در اینجا برپایه «نزدیکی جغرافیایی» بانک و صندوق پست استوار است.

ج و د. تصور کنید که آرایشگر موهای شما را با قیچی کند شده شما کوتاه می‌کند: چه عذابی!

در نتیجه تمرین، جستجوی تصورات، طبیعت دوم شما می‌شود. کافی است دوباره فهرست را بخوانید، دوباره گروه‌بندی کنید و دوباره تصورات انجام شده را (با استفاده از تشبیه، تفاوت و تضاد در تصور و تخیل خود) جستجو کنید، و به‌خاطر سپردن فهرست برای شما ساده‌تر از ساده می‌شود.

اصول ساختن تصورات بصری را می‌توان به‌صورت زیر اعمال کرد. وقتی می‌خواهید چیزی را درباره موضوع یا شیئی به‌خاطر بسپارید، این موضوع یا شیء را با دقت و از فاصله‌ای نزدیک خوب نگاه و بررسی کنید **(مثلاً کلید)**. سپس به‌طور ذهنی و خیالی آن را در جایی که می‌خواهید بگذارید تصور کنید، مثلاً نزدیک تلفن. اکنون تفسیری لفظی انجام دهید که دو شیء را **(کلید ـ تلفن)** به‌هم ربط دهد. وقتی که آنها را به‌یاد بیاورید، کلید و تلفن به‌خودی خود در برابر دیدگان درونی شما در یک شکل واحد و در یک تصویر ظاهر می‌شوند. وقتی به‌طور غیرارادی به‌یاد می‌آوریم چیزی را کجا

گذاشته‌ایم، دقیقاً همین کار را انجام می‌دهیم: شیء را در جا و مکانی مشخص «می‌بینیم»! با اجرای این روند ذهنی و خیالی به‌طور آگاهانه، به‌ندرت فراموش می‌کنیم که وسایلمان را کجا گذاشته‌ایم.

اصول و معیارهای مشترک

جستجوی اصول و قواعد به‌شما کمک می‌کند نسخه‌ها، دستورالعمل‌ها و هرنوع مقوله‌ای از این دست را به‌خاطر بسپارید. درک صحیح اصول اساسی ـ کلید آموزش موفقیت‌آمیز است. مثلاً پختن غذا وقتی اصول اساسی آن را فرا بگیرید می‌تواند لذتبخش شود. مثلاً برای آنکه به‌خاطر بسپارید سُس بشامل چگونه درست می‌شود، کافی است درباره انواع سس‌ها فکر کنید: سفید یا قرمز، بشامل یا مایونز. سس بشامل جزء کدام دسته از سس‌هاست؟ اصول اساسی تهیه سس سفید را به‌خاطر بسپارید. در ابتدا مقداری آرد در کره سرخ کنید تا کره داغ و آب شود (علامت آنکه آرد دیگر سرخ شده). در این مخلوط غلیظ، شیر یا آب سوپ ماهی بریزید. زیرا سس مثل خورش گوشت ماهی آزاد می‌شود. در آخرین لحظه وقتی سس به‌غلظت مورد نظر رسید به‌آن خامه اضافه کنید تا طعم آن را دلپذیر سازد. کلاً دستورالعمل‌های سس‌های جدید را طبق دستور تهیه آنها طبقه‌بندی کنید و دیگر تنها کافی است افزودنی‌های خاص و ترتیب‌های مختلف را به‌خاطر بسپارید، مثلاً افزودن یک افزودنی خاص در پایان پخت برای آنکه طعم خاص خود را حفظ کنند. هنر تغییر و جایگزین کردن انواع افزودنی‌ها (برحسب ذائقه یا رژیم

غذایی) بردرک اصول کلی و مشترک آشپزی تکیه دارد که اساس دستورالعمل‌های ویژه و خاص است. مثلاً دو روش برای کاهش دادن میزان چربی مورد نیاز وجود دارد: استفاده از ماهی‌تابه‌های نسوز و نچسب با روکش تفلون یا استفاده از مارگارین به‌مقدار کم.

یک مثال دیگر: به‌خاطر سپردن شیوه‌های مختلف بستن گره‌ها. یک روز از نمایشی سر درآوردم که طرز پوشیدن **پارِئُوی تائیتی**[1] را نشان می‌دادند. پارِئُو لباسی است از یک تکه پارچه مربع شکل سبک پنبه‌ای ـ آن را می‌توان با بیش از ۵۰ روش مختلف دور بدن پیچید. ولی زن جوانی که مرا به‌این نمایش لباس آورده بود گفت فقط افراد کمی بیش از ۳ روش را به‌خاطر می‌سپارند. من سعی کردم تا جائی که می‌توانم به‌اصول کلی و مشترک که پایه و اساس همه **واریانت‌های** متنوع بودند پی ببرم. این اصول سه چیز بودند:

۱) شما می‌توانید گوشه‌ها را به‌هم ببندید یا با تا کردن چند سانتی‌متر از گوشه پارچه به‌نحوی که پارچه پایین نیفتد پایانه‌های جدید درست کنید (این کار عملاً منجر می‌شود به‌کوتاه شدن قد پارچه بسته شده).

۲) شما می‌توانید با بستن **پارِئُو** از جلو، پشت، زیر بغل، بالای شانه، دور گردن از پشت، یا روی سینه، آن را به‌اشکال مختلف دور بدن بپیچانید.

۳) شما می‌توانید آن را از جلو و پشت (به‌صورت **چلیپا**) روی هم قرار دهید. اگر **پارِئُو** خیلی بلند بود می‌توان آن را روی پا انداخت و

---

1. Taitis Pareo

هرجا که دوست داشت بست: روی کمر، ران‌ها یا سینه.

با دانستن این ۳ اصل هرکسی می‌تواند به‌مراتب بیش از ۳ روش برای بستن پارئو پیدا کند. باید براصول و معیارهای کلی و مشترک تکیه کرد، آنگاه فقط جستجوی تفاوت‌های ممکن، یعنی تنوع دادن در یک زمینه و موضوع معین باقی می‌ماند.

مثال:

در اینجا فهرستی از ۱۰ واژه آورده شده. آنها را در یک ستون از بالا به‌پایین بازنویسی کنید: کفاش، گردو، نان بولکی، بانک، مارچوبه، آرایشگر، سالاد کاهو، قیچی، موز، اخبار.

۱. فهرست را به‌انتخاب خود درگروه‌هایی تقسیم‌بندی کنید. مثلاً محصولات غذایی را در یک گروه و... تعداد موضوعات و مواد هرگروه را بشمارید و آنها را تجزیه و تحلیل کنید (مثلاً میوه‌ها و سبزی‌ها، گردو و نان به‌مواد غذایی مربوط می‌شوند).

۲. بعضی از موضوعات و مواد را با جملاتی کوتاه به‌هم پیوند دهید. مثلاً کلمات «نان با گردو و موز» در یک تصویر، ۳ مورد از ۵ موردی راکه می‌خواهید به‌خاطر بسپارید، جمع می‌کنند. در اینجا راز موفقیت در یافتن رابطه بین مواردی است که در نظر اول کاملاً بی‌ربط می‌نمایند ولی کم‌کم به‌صورت یکدست و یکپارچه دریافت و ادراک می‌شوند.

نتیجه:

با یاد گرفتن ترکیب کردن انواع مختلف تصورات بصری، ابـزاری مؤثر و کارآمد به‌دست می‌آوریم که در تـقویت حـافظه بـه‌ما کـمک می‌کند. تصورات بصری و تخیل، قرینه ضروری و لازم بـرای حـفظ خوب اطلاعات در حافظه را می‌سازند. همانطور که فیلسوف بزرگ **دیوید یوم** گفته: تصور «**قدرت رام شده‌ای**» است که ما می‌توانیم تحت اختیار و فرمان خود بگیریم.

خلاصه مطالب فصل هشتم

۱. تصورات منجر می‌شوند به‌اقتباس اطلاعات از حافظه.

۲. جستجوی تـصورات ویـژه، شـباهت، تـفاوت و روش‌هـای گـروه‌بندی به‌پروسه‌های به‌خاطرسپاری و دریافت و ادراک کمک می‌کنند.

۳. ادغام خیالی و ذهنی اشکال و تصورات زمینه پردازش اطلاعات را «در ذهن» فراهم می‌سازد.

۴. تصور، این پردازش را ظریف‌تر مـی‌کند و در مـوردی کـه مـی‌خواهـیم به‌خاطر بسپاریم ملاحظات شخصی و فردی را که درک و دریـافت آن را آسـان می‌کنند، وارد می‌سازد.

۵. توجه ویژه به‌اصول و قواعد کلی و مشترک، آموزش را آسان‌تر می‌کند.

تمرینات

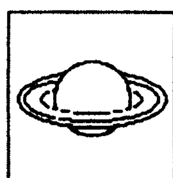
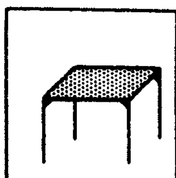
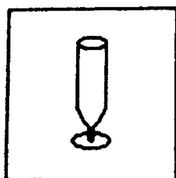
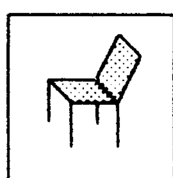
۱. تصاویر و قرینه‌ها

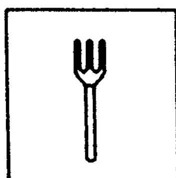
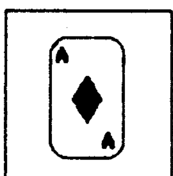
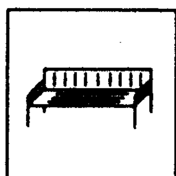
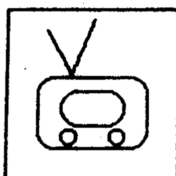
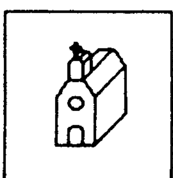
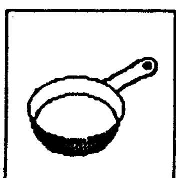
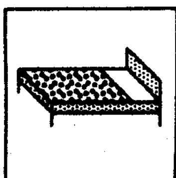
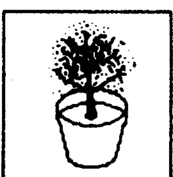
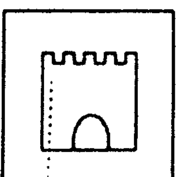
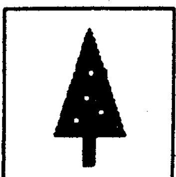
در تصویر ۱-۸ یک سری اشیاء وجود دارند. سعی کنید آنها را به‌طور مجزا گروه‌بندی کنید. تعداد آنها را بشمارید و تصوراتی را انتخاب کنید که اشیاء گروه‌های مختلف را به‌هم مرتبط سازند. تصویرها را به‌مدت ۲ دقیقه مشاهده و مطالعه کنید، سپس یک ورق کاغذ بردارید و نام آنهایی را که به‌خاطر سپرده‌اید بنویسید؛ در این میان توجه کنید که این تعداد تصویر را به‌چه روشی مرتب و تنظیم کرده‌اید.

۲. فهرست و قرینه

سعی کنید لغات زیر را به‌نحوی که به‌خاطر سپردن آنها را آسان سازد دسته‌بندی کنید. داستانی بسازید که بتواند آنها را یک جا گرد آورد و به‌طور ذهنی و خیالی جریان و روند وقایع را تصور کنید. به‌تصور و تخیل خود میدان بدهید.

هوا	پاندا
گیلاس	گاری
گربه	زنبور عسل
خورشید	حیوان درنده
آب	مارگریت

نمودار ۱ـ۸

۳. تجسم بصری، قرینه و تسلسل

به‌مدت ۲ دقیقه تصویر ۲-۸ را که در آن اسامی حیوانات نوشته شده بررسی کنید. این حیوانات را در جاهایی که اسم آنها نوشته شده تجسم کنید و داستانی بسازید که آنها را به‌هم مرتبط کند. صفحه را ورق بزنید. یک ورق کاغذ بردارید و سعی کنید اسامی حیوانات را در جای خودشان بنویسید.

پاندا	اسب	سگ
ببر	خر	
کا	گ و رخر	گربه
نگو	س	
رو		بز

تصویر ۲-۸

۴. تصورات (تسلسل‌ها)

هدف این تمرین، بیدارسازی و برانگیختن شما برای تفکر تصوری و تجسمی است. در ابتدا یک ورق کاغذ یادداشت بردارید و همه تصوراتی را که به‌ذهن شما می‌رسند با خواندن لغات زیر بنویسید:

ناخن	شتر
لیوان	مادرید
کره خر	آفتابی

سپس سعی کنید در تصورات خود منطقی بیابید. آنها را گروه‌بندی

کنید (آغاز این فصل را دوباره بخوانید). در تمام طول روز به‌این تمرین برگردید و نتایج و تصورات خود را در دفتر یادداشت بنویسید.

۵. تصورات غیرمنطقی

تصوراتی پیدا کنید که لغات هریک از پنج سطر زیر را به‌هم پیوند دهند. اولین تصوری را که به‌ذهنتان می‌رسد بنویسید. به‌تخیل خود میدان بدهید و آن را در چارچوب تصورات منطقی محدود نکنید. در نتیجه داستان‌های کوتاهی به‌دست می‌آیند که تخیل شما به‌طور بصری در اکران درونی خود ترسیم می‌کند.

۱. کتاب، گل، سوسیس، صابون
۲. خدا، زمستان، کاغذ، غمگین
۳. صندلی، شمع، لیز، مادر
۴. لامپ، آشغال، دوشنبه، فوتبال
۵. کداک، رودخانه، گیاه، اسرارآمیز

برای تمرین بیشتر، فهرستی نظیر این را تنظیم کنید. لغات را به‌طور تصادفی انتخاب کنید مثلاً از مجله (این کار تضمین می‌کند که هنگام انتخاب لغات، با تصورات غیرارادی و خود به‌خودی هدایت نکنید).

۶. جفت‌ها و تصورات

تصوراتی را که هنگام مطالعه کلمات جفتی زیر به‌ذهنتان می‌رسند بنویسید:

۱. لاله، چتر
۶. جنگل، خلیج

۲. گربه، کفش
۳. شیرینی، ناامیدی
۴. نقاشی، چاقو
۵. آسمان، ماشین
۷. چوب‌دستی، پوست
۸. رئیس‌جمهور، سبد
۹. لیلیوم، شیمی
۱۰. ابر، خوشبخت

۷. مشخص کردن چیزهای تجریدی

اشکال بصری مشخصی پیدا کنید که می‌توانند برای هریک از لغات زیر تصور شوند، مثلاً عشق ← قلب.

۱. زمستان
۲. فقر
۳. راک اندرول
۴. گرما
۵. آزادی
۶. والس
۷. مشخص (معلوم)
۸. عدالت
۹. امید
۱۰. تقصیر
۱۱. زمان
۱۲. مرگ
۱۳. صبر
۱۴. ناهار
۱۵. بیماری
۱۶. انرژی
۱۷. دلتنگی
۱۸. سرعت
۱۹. لطافت
۲۰. خوشبختی (سعادت)

۸. تصورات و تجسم بصری

با ترکیب نمودن لغات زیر، داستان کوتاهی بسازید و به‌طور بصری آن را در خیال خود تصور کنید.

اردک، طلا، دلربا، پا، بهار، میخ

۹. باز هم تصورات و تجسم بصری

سعی کنید اسامی تمامی گل‌هایی را که در پایین آورده‌ایم به‌خاطر بسپارید. پیش خود هریک از آنها را مجسم کنید و تصوراتی را پیدا کنید که دو به‌دو و جفت جفت آنها را مربوط سازند. سپس داستانی بسازید که همه گل‌های نامبرده را در یک قرینه مشخص با هم در یکجا جمع کند. باغی را مجسم کنید که همچون باغبان یا آرشیتکتور (طراح) مناظر وارد باغ می‌شوید. یا اینکه تصور کنید دارید یک یا چند دسته گل درست می‌کنید تا به‌آشنایان مختلف هدیه نمائید. تصویرذهنی بسیار دقیقی از گل‌هایی که در سر دارید درست کنید، تایمر را بردارید و آن را روی پنج دقیقه تنظیم کنید و بعد از شنیدن صدای زنگ همه چیزهایی را که به‌یاد دارید بنویسید: داستانی را که ساخته‌اید، تصورات، و البته اسامی تمامی گل‌ها را. این هم فهرست گل‌ها:

بنفشه	زنبق	گلایول	مارگریت
ارکیده	زعفران	بنفشه فرنگی	لاله
تاج خروس	یاس	فراموشم مکن	رز

تذکر. اگر خواستید حافظه درازمدت خود را هم امتحان کنید، سعی کنید اسامی این گل‌ها را بعد از ۲ روز یا بعد از مدتی طولانی‌تر به‌یاد بیاورید. شما به‌نحوی دلپذیر از نتایج این روش متعجب می‌شوید: بی‌شک، این روش اثرگذار است! اگر روحی جستجوگر

دارید شاید بخواهید به‌همین روش اسامی سایر گل‌ها را هم یاد بگیرید تا دوباره کارآیی و مؤثر بودن این روش را امتحان کنید. بلافاصله به‌یاد آوردن این گل‌ها نسبتاً آسان است. برای آنکه دشواری تمرین را افزایش دهید، مدت آن را ۱۰ دقیقه کنید که در طول آن شما می‌توانید مثلاً این فصل را دوباره بخوانید.

۱۰. تصورات اشکال بصری، سینما، روزنامه‌ها و آگهی‌های تبلیغاتی

سعی کنید تصاویر و عکس‌های تبلیغاتی یا تیزرهایی راکه اخیراً در تلویزیون، سینما یا روزنامه و مجله دیده‌اید به‌یاد بیاورید. نام کالایی راکه تبلیغ شده بوده بنویسید ـ آنها به‌چه شکلی در آگهی تبلیغاتی عرضه شده بودند؟ همه چیزهایی راکه با «چشم حافظه» خود دریافت کرده‌اید بنویسید، سایر خاطراتی راکه با این آگهی‌ها متصور شده بودند از قلم نیاندازید (صدا، موسیقی، دیالوگ، حال و هوا، زمینه و...). با مطالعه و بررسی تمثال‌ها و شکل‌های آگهی‌ها، حافظه تصورات بصری را تمرین می‌دهید. یک تصویر روشن باید در خود هم شکل ظاهری و بیرونی کالای تبلیغ شده را داشته باشد و هم نام مارک آن را و برای بیننده در متنی مناسب قرار گرفته باشد. هنگام فکر کردن به«صابون بچه» در برابر چشم درونی شما، صورت کوچولوی درخشان کودک در میان کف صابون ظاهر می‌شود و در اینجا ـ در تسلسل ـ مارک یا نشان تبلیغاتی. شما به‌همین ترتیب می‌توانید انواع کالاها و نشان‌های تبلیغاتی راکه می‌شناسید، تصور

کنید: «چیپس چی‌توز»، «بخاری...»، «پفک...»، «کولر...»، «شامپو...»، «برنج...»، «چای...»،...

نامگذاری نشان‌ها. این هم فهرست نشان‌های تبلیغاتی که اغلب در آگهی‌ها می‌بینید:

۱. سونی اریکسون
۲. سامسونگ
۳. بوتان
۴. چی‌توز
۵. دارا و سارا
۶. گلرنگ
۷. تاژ
۸. تبرک
۹. دلپذیر
۱۰. خوتکا

سعی کنید نمونه‌های عرضه شده در آگهی‌های تبلیغاتی دیواری و در تیزرهای تلویزیونی را به‌خاطر بیاورید و هریک را به‌اختصار شرح دهید. تا جایی که می‌توانید جزئیات را بازگو کنید.

تذکر. در آگهی تبلیغاتی اغلب موسیقیِ و ریتم وجود دارد. برای شما به‌یاد آوردن ملودی همراه با آگهی تبلیغاتی کالاهای زیر مفید خواهد بود:

ـ سس دلپذیر
ـ محصولات خانگی سامسونگ
ـ محصولات الکترونیکی سامسونگ
ـ چیپس چی‌توز
ـ آبگرمکن بوتان
ـ رب تبرک
ـ خمیردندان پونه

ـ مایع ظرفشویی تاژ

۱۱. تصورات جفتی «غیرمنطقی» واژه‌ها بدون وجود رابطه ظاهری و صوری بین آنها

در این تمرین متحد ساختن دو شیء یا موضوعی در تخیل و تصور خواسته می‌شود که هیچ نقطه اشتراکی با یکدیگر ندارند. یعنی با تصورات و تسلسل‌های طبیعی به‌یکدیگر مربوط نیستند. این تصورات عجیب را رد نکنید، بهتر است فقط لبخند بزنید ـ آنها بدتر از سایرین، به‌کار حافظه کمک نمی‌کنند.

۱. در ذهنتان شکل هریک از اشیاء یا موضوعات را بسازید.
۲. سپس به‌طور ذهنی هردو شیء را در یک تصویر دقیق و مشخص متحد کنید.

هنگام اجرای این پروسه، به‌محض اینکه شروع به‌نوشتن تصورات خود در یک داستان کوتاه می‌کنید، به‌افکار و احساسات خود توجه کنید. به‌هرگونه تصور ممکنی اجازه بروز دهید. سعی نکنید آنها را با سانسور درونی رد کنید. مثلاً در مورد واژه‌های «موها» و «آب»؛ چرا موهایی خیس شده زیر رگبار را تصور نکنید، یا زلف انبوه اُفلیا را پیچیده درهم زیر امواج آب در میان کوزه‌های سفید؟ هریک از ما تصورات شخصی خود را در خیال می‌پروراند. اولین تصوری را که به‌ذهنتان می‌رسد ملاحظه کنید. در حد امکان بیشتر برروی جنبه بصری و تصویری تصور پدید آمده و رنگ عاطفی آن تأکید و تأمل کنید: شادی، غم، ظلم و ستم، تعجب به‌مغز شما کمک می‌کنند تا

اطلاعات را عمیق‌تر پردازش کنید و آنها را مطمئن‌تر کدگذاری نمائید. در اینجا ۱۰ جفت واژه برای تمرین آورده‌ایم ـ براساس هردو جفت واژه، یک تصویر واحد بسازید:

گلدان سفالی، راهرو	خورشید، انگشت
قالی، قهوه	خیاط، قیچی
حلقه، لامپ	بیفتک، شن
ناخن، فرهنگ لغات	گراز، پالتو
رشته، آدامس	دندانپزشک، توالت

کدامیک از این تصاویر در حافظه شما باقی مانده‌اند؟ چند جفت کلمه به‌خاطر سپرده‌اید؟ بعد از چند روز از کسی بخواهید که از هرجفت لغت، یکی را برای شما بخواند و شما خواهید دید که دومین کلمه به‌صورت اتوماتیک به‌ذهن شما می‌رسد. شاید خودتان هم تعجب کنید که اکنون در وضعیتی هستید که این تصورات مثل سوفلر، نام کلمات را به‌شما می‌رسانند.

اکنون که اصول ساختن تصورات مصنوعی و غیرمنطقی را فراگرفتید، آماده‌اید تا برای خود سیستم به‌خاطرسپاری راکه برپایه تصوراتی از این نوع است بگشائید. به‌زودی با کاربردهای عملی این سیستم آشنا می‌شوید.

فصل نهم
به‌خاطر سپردن نام‌ها و چهره‌ها

نام‌های ما روشنایی‌های نور هستند که در قله امواج دریا شعله‌ور و در نیمه‌شب ناپدید می‌شوند، بدون اینکه حتی ردی برجای بگذارند.
رابیندرانات تاگور

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن فردیت هرانسانی ارج نهاده می‌شود. بنابراین برای اینکه به‌طور طبیعی کار کنیم و خود را به‌عنوان جزئی از محیط اجتماعی و حرفه‌ای خود طبیعی احساس کنیم باید نام افراد را به‌خاطر بسپاریم. این امر در کشورهایی که سنت‌های فرهنگی یا قواعد ادب و نزاکت حکم می‌کنند که با سلام دادن به‌هرکسی او را به‌اسم صدا بزنید اهمیت ویژه‌ای دارد: «حال شما چطور است آقای بیکر؟» مثلاً در آمریکا نمی‌توان فقط گفت: «سلام خانم یا آقا». البته اگر به‌هیچ وجه اسم کسی را که به‌او برمی‌خورید به‌یاد نمی‌آورید، همیشه می‌توان راه‌حلی پیدا کرد و با گفتن «حالتان چطور است دوست من؟» خلاص شد، اما در اینجا

همیشه احساس معذب بودن دارید. با کهولت سن به‌خاطر آوردن اسم آشنایان سخت می‌شود. ما بی‌صبرانه منتظریم که ببینیم چه موقع اسم را به‌یاد می‌آوریم اما... اغلب اوقات آن اسم «درست نوک زبانمان است»!

حتی هنگامی که در به‌یاد آوردن اسامی یا چهره‌ها به‌شدت مشکل داریم، بعضی از آنها را می‌توانیم به‌خوبی به‌یاد بیاوریم. جالب است بدانیم چرا اینگونه می‌شود، هرچند ما برای این کار هیچ تلاشی نمی‌کنیم. و این خیلی ساده است: ما در زندگی روزمره اسامی کسانی را که دائماً با آنها سروکار داریم به‌یاد می‌آوریم. در معاشرت و مراوده مرتب و منظم با فرد، نام او بارها در ذهن ما ظاهر می‌شود: ما می‌شنویم که آن اسم را دیگران صدا می‌زنند، آن را در اخبار می‌خوانیم، یا روی صندوق پست، یا روی تابلوی اعلانات دیواری و... همه این اشارات ما را وا می‌دارند اسم‌های آشنا را همراه با شکل کسی که این نام را دارد در حافظه بازسازی کنیم. ولی فقط عده معدودی، اسم افرادی را که دیر به‌دیر می‌بینند یا به‌تازگی با آنها آشنا شده‌اند به‌یاد می‌آورند. ما معمولاً وقتی اسم آنها را در حافظه نگه می‌داریم که دلایل خاصی برای این کار داشته باشیم. بعضی از مردم خصلتاً علاقه‌ای غیرعادی به‌خود اسم دارند و از اینکه اسامی را با آسانی و سهولت شگفت‌انگیز به‌خاطر بسپارند احساس خرسندی بیشتری می‌کنند. این افراد دائماً این استعداد را که البته برپایه تصورات غیرارادی و خود به‌خودی استوار است از خود نشان می‌دهند. برای آنها این مسئله باعث غرور و افتخار است: به‌یاد آوردن

اسامی در مواردی که سایرین تسلیم می‌شوند و ناتوانند و کوچکترین تلاشی برای به‌خاطر سپردن چنین اطلاعاتی نمی‌کنند.

تصورات خود به‌خودی به‌یادآوری کمک می‌کنند. وقتی آنها به‌آسانی ظهور می‌کنند، ما چیزهای زیادی را به‌خاطر می‌آوریم. مثلاً اگر اسم دختر ظریفی «ظریفه» باشد، شما ارتباط بین ظرافت خود او و نام او را درمی‌یابید و آنگاه مغز شما بدون هیچ زحمتی این اسم را به‌خاطر می‌سپارد. عیناً همین رخ می‌دهد وقتی کسی را ببینید که هم فامیلی یکی از دوستانتان است به‌خصوص اگر در موارد دیگر هم بین آنها شباهت وجود داشته باشد. ذهن ما آشکارا متمایل است به‌تصورات مشابه. اسامی‌یی که به‌آسانی به‌خاطر سپرده می‌شوند مانند ناقوسی هستند که صدای زنگ آن شکل و تصویر مناسب را ایجاد و احضار می‌کند. این نام‌ها و فامیلی‌ها مشخص‌ترند، آنها برحسب هم‌آوایی و همصدایی با مفاهیم خاص یا اشیاء خاصی متصور می‌شوند. ولی ما اغلب اوقات این مکانیزم حافظه را در صورت رخ دادن تصورات منطقی خود به‌خودی به‌دست می‌آوریم. اگر بیاموزیم که به‌طور ذهنی اسامی افراد را به‌کمک تصورات «ساختگی» با چهره آنان مرتبط سازیم، می‌توانیم توانائی کاملاً معمولی خود در به‌خاطر سپردن اسامی را به‌طور قاطع تقویت کنیم.

ماهیت متد

این متد برپایه اصل تجسم شکل‌ها استوار است (که دیگر برای ما آشناست). شما در حقیقت به‌طور ناخودآگاه از این متد استفاده

می‌کنید، وقتی با هدف آسان کردن به‌خاطرسپاری به‌اسامی برچسب‌های خودتان را «می‌زنید»: **توپولف، هواپیما، مارلون براندو ـ** هنرپیشه و.... اما اکثر مردم در این هنر پیشتر نمی‌روند و خطوط چهره‌ها را در تصور نمی‌گنجانند، در نتیجه رابطه بین اسامی و چهره‌ها ناقص می‌ماند. با شنیدن اسم یک شخص به‌آسانی می‌توان چهره او را تصورکرد؛ اما برعکس به‌یاد آوردن نام یک فرد با دیدن چهره او گاهی اوقات به‌طرزی باورنکردنی دشوار می‌شود. اما کافی است تخیل خود را به‌کار ببرید و از مهارت‌های جدید ساختن تصورات استفاده کنید، خواهید دید «برچسب‌هایی» که به‌طور ذهنی به‌چهره چسبانده‌اید تا چه حد به‌خاطر سپردن را آسان می‌کنند: با دیدن چهره بلافاصله «برچسب» را به‌یاد می‌آورید و همراه با آن خود اسم را.

برای آنکه تصوری بین چهره و اسم در ذهن ایجاد شود، توجه کنید در این چهره چه چیزی فوراً به‌چشم می‌خورد و در طنین اسم چه چیزی قابل ملاحظه است. هنگام مطالعه چهره افراد باید در جستجوی «برتری‌ها» باشید یعنی خطوط و اجزاء زننده‌تر، و در تحلیل اسامی ـ شباهت با اسم یک چیز مشخص و معین که بتوان در ذهن خود تصورکرد. بعد از این کار کافی است خطوط و عضو برجسته چهره را با شیئی که یادآور اسم است به‌شکلی ترکیبی و توأمان متحد سازید. این ۳ مرحله پیاپی به‌خاطرسپاری زمان مشخصی می‌طلبند. اما در اثر تمرین این زمان کوتاهتر خواهد شد. ولی هنگام جستجوی تصورات مناسب و لازم نباید عجله کرد زیرا سخن برسر نکته بسیار مهمی در به‌خاطرسپاری است: باید

بـه‌چهره‌ای کـه مـی‌خواهـید بـه‌خاطر بسپارید «بـرچسـبی زنـنده بچسبانید».

چـهره‌ها راحت‌تـر از اسـامی بـه‌خاطر سـپرده مـی‌شوند چـون خودشان شکل‌های بصری مشخصی را متصور می‌سازند. بـنابرایـن وقتی می‌خواهید اسم را به‌این چهره «مرتبط سازید»، در اسم به‌دنبال کنایه یا اشاره‌ای به‌چیزی مشخص بگـردید. بـالاخره شکـلی را کـه به‌راحتی می‌توان به‌طور ذهنی بازسازی و با خطوط به‌خاطر سپرده شده چهره متحد کرد پیدا می‌کنید. اگر چهره را به‌طور آگاهانه با اسم مرتبط نسازید، آنها را به‌طور جداگانه به‌یاد خواهید آورد و آنها حتماً یکجا با هم «در اولین مطالبه» به‌خاطرتان نمی‌آیند.

پیش از شروع به‌خاطر سپردن، خوب به‌خطوط و اعضای چهره شخص نگاه کنید و به‌طنین اسم او گوش فرادهـید، آخـر مـا اغـلب اوقات توجه لازم را به‌این موضوع نمی‌کنیم. سعی کنید از خودِ ایجاد تصور بصری لذت ببرید. بگذارید تخیلتان به‌شما بگوید چطور باید به‌بهترین نحو این اسم را تغییرشکل داد تا بتوان به‌طور بصری آن را با خاص‌ترین و مشخصه‌ترین خطوط و اعضای چهره تصور کرد.

هنگام انتخاب این خطوط برتر و برجسته کننده به‌ادراک طبیعی خود تکیه کنید، در نظر بگیرید در این چهره چه چیزی توجه شما را جلب می‌کند و تأثیر خـاصی بـرروی شـما مـی‌گذارد. ایـن چـیزها می‌توانند موهای جوگندمی، لبخند مختصر و کوتاه، پوست مثل هلو باشند: تصور کنید اگـر بـه‌آن دست بـزنید چـه احسـاسی خـواهـید داشت... این روش‌های حسی می‌توانند بلافاصله شما را در انتخاب

خطوط و اعضای برجسته کننده و برتر راهنمایی کنند. پیش خودتان قضاوت کنید چرا به‌خصوص این خطوط و اعضا برای شما ویژه‌تر و قابل ملاحظه‌ترند. گاهی اوقات این خطوط بلافاصله به‌چشم می‌خورند، اما گاهی اینطور نیست (که اغلب اینگونه است)، همه چیز را به‌نوبت بررسی و مشاهده کنید: بیضی صورت، پوست، موی سر، آرایش موی سر، پیشانی، چشم‌ها، بینی، گونه‌ها، دهان، لب‌ها، چانه. جزئیات ویژه و مشخصه را ملاحظه کنید. از خود بپرسید چه ویژگی‌یی به‌نظرتان جالب‌تر و برجسته‌تر می‌رسد. این تجزیه و تحلیل قدری وقت می‌گیرد و به‌شما اجازه می‌دهد تفسیری لفظی انجام دهید. وقتی خطوط برجسته کننده و برتری دهنده را انتخاب می‌کنید به‌آن توجه خاصی کنید و آن را در تصورات و تخیلات خود با ژست‌هایی به‌صورت کمدی حاد، بازسازی کنید.

خطوط و اعضای برجسته کننده

از آنجائی که چهره، محرکی است که اجازه می‌دهد اسم را به‌خاطر بیاوریم، پیش از هرچیز به‌زننده‌ترین اجزاء آن توجه کنید. خط «ایده‌آلی» وجود ندارد. هرکسی روش منحصر به‌فرد خود را دارد و همه چیز به‌نظر شخصی شما بستگی دارد. جستجوی عینی خطوطی مهم که دیگران درباره آن با شما هم‌عقیده باشند بی‌فایده است، هرچند این اتفاق به‌ندرت می‌افتد. خطی که بیش از همه درباره چهره مورد نظر می‌گوید و برجسته کننده است. با توجه ویژه به‌آن، تأثیر محرک را تقویت می‌کنید و این محرک منجر می‌شود به‌شناخت و

آگاهی. وقتی چهره‌ای را به‌خوبی مطالعه کنید و در پایان به‌روشنی آن را در تخیل خود تصور نمائید، دفعه بعد که همان چهره را می‌بینید، خط یا عضو برجسته کننده باز هم بیشتر به‌چشمتان می‌خورد. احتمالاً از همان ابتدا به‌طور ناخودآگاه عضو (خط) مشخصه را متمایز می‌کردید، اما اکنون همان کار را آگاهانه انجام می‌دهید و به‌این ترتیب اولین تأثر و خاطره خود را تقویت می‌کنید. با تقویت تأثیر محرک خارجی، ردها را در حافظه عمیق می‌کنید و هرچه این ردها دقیق‌تر باشند، بهتر است. چشم‌هایتان را ببندید و ببینید آیا می‌توانید عضو (خط) برجسته کننده را در تخیل خود بازآفرینی کنید. سعی کنید آن را در قرینه سیمای فردی با خطوط چهره مشترک مجسم نمائید. آیا تصویر دقیق و روشنی به‌دست می‌آورید؟ اگر نه، آن را با چهره اصلی تطبیق دهید، خط به‌خط.

تذکر. این نکته بسیار مهم است که برای به‌خاطر سپردن فقط یک عضو (خط) برجسته کننده را انتخاب کنیم. اگر ترجیح دادن یکی از دو یا چند عضو، مشکل بود، آن را به‌میل خود انتخاب کنید. برای اینکه این کار سریع‌تر انجام شود به‌تأثیرات مستقیم و طبیعی توجه دقیق‌تری داشته باشید. اعضای جالب‌تر را جستجو کنید، خطوطی را که معمولی و عادی نبوده و چشمگیر و قابل ملاحظه باشند. همین که خط یا عضو مورد نظر را یافتید با توجه و دقت بیشتر به‌بررسی، بازسازی و کپی کردن آن در تخیل خود بپردازید بدون اینکه به‌سایر خصوصیات چهره توجه کنید. از یک خط به‌خط دیگر نپرید: بهتر است توجه خود را روی آن چیزی که انتخاب کرده‌اید ثابت کنید. البته

شما آن را در متن سیمای فرد ادراک می‌نمائید: با نگاه کردن به‌خط اصلی هرگز نباید برای دیدن بقیه خطوط از آن گریخت. در هرحال یاد بگیرید فقط یکی از جزئیات را به‌خاطر بسپارید و تنها برروی آن متمرکز شوید زیرا دقیقاً این خط خاص را راحت‌تر می‌توان در ذهن خود تصور کردتا هرخط یا خصوصیت دیگری.

تبدیل اسم

از این لحظه شروع کنید و بکوشید اشکالی را صید کنید که با نامیدن اسم در تصور شما ایجاد می‌شوند. هدف شما جستجوی کلمه‌ای است با معنایی مشخص در طنین اسمی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید. ما آن را «**تبدیل اسم**» می‌نامیم: اسم تجریدی باید به‌اسمی مشخص تبدیل شود. دشواری چنین روشی بسته به‌اسامی تبدیل شده متفاوت است. اسم را با صدای بلند بگویید و از خود بپرسید آیا این اسم کلمات دیگری را به‌یاد شما نمی‌آورد. به‌زودی به‌معنای پنهان در اکثر اسامی آشنایان خود پی خواهید برد. از این معانی پنهان بایستی آنی را انتخاب کنید که می‌توانید به‌صورت شکل بصری تصور کنید. شما می‌توانید تقریباً برای تمامی اسامی و فامیلی‌ها شکلی مناسب انتخاب کنید.

برای برخی از فامیلی‌ها این تبدیل بلافاصله به‌ذهن خطور می‌کند.

مثلاً: دهقان ← برزگر (کشاورز)

صفائی ← صفا و صمیمیت

زرگر ← طلا

فردوسی‌پور ← فردوسی شاعر بزرگ

کریمی ← بخشنده

دانه‌کار ← پرنده

در این موارد برای آنکه تصویر حاصل شود، کافی است درباره معنای ریشه فامیلی فکر کنید و مستقیماً آن را به‌کار برید. مردم به‌ندرت به‌معنای واقعی فامیلی توجه می‌کنند زیرا اغلب روشن و آشکار نیست یا در طول قرن‌ها تغییر یافته و در دوران ما منسوخ و قدیمی شده. در دوران قدیم که سازماندهی اجتماعی ساده‌تر بود، فامیلی‌ها اغلب به‌یک شغل و حرفه اشاره می‌کردند: درودگر واقعاً نجار بود و آسیابان ـ واقعاً آسیابان. فامیلی‌هایی نظیر «کج»، «چاق»، «گنده»، خصوصیات فیزیکی بارز اعضای خانواده را منعکس و بیان می‌کردند. چنین فامیلی‌هایی به‌راحتی به‌صورتی مشخص به‌تصور می‌آیند و آنها را می‌توان به‌راحتی به‌خاطر سپرد و در متنی مشخص قرار داد. فامیلی‌های دیگر به‌پردازش مقدماتی و بازی با تخیلات نیاز دارند. فامیلی را با صدای بلند تکرار کنید و این کار را تا وقتی که طنین آن کلمه دیگری را به‌یاد شما نیاورده انجام دهید. تنها یک شباهت آوایی کافی است تااساس روش ذهنی شود، اگر در ذهن شکلی مشخص به‌وجود بیاید. مثلاً سن میشل شاید یادآور ور میشل باشد... در نتیجه چنین تبدیل‌هایی، اشکال بصری مربوط به‌اسامی شکل می‌گیرند. در مجموع ما به‌دو شکل روشن می‌رسیم که یکی خط یا عضو برجسته کننده چهره را منعکس می‌سازد و دیگری فامیلی تغییرشکل یافته را. دومی در یکی کردن این دو شکل در یک تصویر

واحد، مهمترین قدم خواهد بود.

تذکر. بعضی از فامیلی‌ها می‌توانند شما را به‌بن‌بست بکشانند و تصور غیرمؤثر بودن متد را ایجاد کنند. اما با این حال از آن‌ها امتناع نکنید و کاری راکه باید انجام دهید. هرچه بیشتر تمرین کنید. مهارت بیشتری در جستجوی معنای مناسب برای هراسم کسب می‌کنید. در ورزش هم همین اتفاق می‌افتد: در آغاز، پیروزی، غیرممکن به‌نظر می‌رسد، اما در نتیجه تمرین هرچه بیشتر به‌هدف نزدیک می‌شوید.

متحد ساختن شکل‌ها

برای مرتبط ساختن دو شکل مشخص در یک تصویر بصری، به‌میل خود شکل‌هایی راکه طنین اسم درست می‌کنند با عضو یا خط برجسته‌کننده چهره یکجا جمع کنید. در ذهن خود تصویر مرکب را تا وقتی که در حافظه ثبت نکرده‌اید تصور کنید. شما از فصل ۸ «**تکنیک تصور**» می‌دانید چگونه دو شکلی را که هیچ ربطی به‌هم ندارند در یک تصویر متحد سازید و پیوند دهید. اکنون شما این دانش و آگاهی را عملاً به‌کار خواهید برد. شما باید دقیقاً علامت تصویری اسم را به‌عضو (خط) خاصی در چهره «گره بزنید».

تفسیر بر تصور بصری

تفسیرهای لفظی که درباره تصورات انجام می‌دهید، آن‌ها را در حافظه شما عمیق‌تر می‌کنند. اگر با کلمات تشریح کنید که چرا اسم تبدیل شده با عضو برجسته‌کننده صورت متناسب است (یا نیست)،

این تصور را تقویت می‌کنید. بهتر است با تمام وجود از تصورات غیرمنطقی لذت ببرید و تفریح کنید تا اینکه از آنها فرار کنید. وقتی مشغول انتخاب تصور اشکال هستید، برای لحظه‌ای از تصورات منطقی صرف‌نظر کنید.

برای ثبت تصور در حافظه، توصیه می‌شود حداقل ۱۵ دقیقه برای متحد ساختن ذهنی دو شکل در یک تصویر، وقت صرف کنید. مثال:

اسم: دکتر **یِساوِیج**[1]

عضو برجسته کننده چهره: ابروهای انبوه صاف

اسم تبدیل شده: یِس ـ ساوِیج [یس ـ بله (انگلیسی)؛ ساوِیج ـ وحشی (فرانسوی)].

پیوند شکل‌ها: سمبل وحشیگری را (مثلاً پر یک سرخ‌پوست) میان دو ابرو «بچسبانید».

تصور پر یک قبیله سرخ‌پوست که از میان دو ابرو بیرون جسته کاملاً کفایت می‌کند. شما باید در ذهنتان این ابروها را (تیره، بوته مانند و صاف، برجسته و انبوه) بازسازی کنید تا آنها را با ابروهای مشابه‌کسی دیگر اشتباه نگیرید. در این میان همزمان بگویید یِساوِیج. اطمینان حاصل کنید که همراه باکلمه ساوِی (وحشی) پر را به‌نحوی ثابت تصور می‌کنید، در غیر این صورت این خطر وجود دارد که در نهایت بگویید «سلام دکتر **کانارد** (اِردک)» یا دکتر لَپ‌لوم (قلم). پر را در تصور خود رسم کنید و مدام تکرار کنید: «ساوِیج، یِس ساوِیج (وحشی، بله، وحشی...)». یس در انگلیسی یعنی «بله» ـ پس یِس

1. Yessaveyj

ساوِیج یعنی وحشی آمریکایی. اگر دکتر پِساویج آمریکایی باشد، تصور حاصله کاملاً موفقیت‌آمیز است!

گاهی اوقات بخت با ما یار است و اولین تصویری که به‌ذهن می‌رسد به‌خوبی وضعیت را تشریح و توصیف می‌کند. در مورد ما ممکن است مثلاً انسانی غارنشین با قوس برجسته بالای ابروها و ابروهای پرپشت بالای چشم‌های عمیقاً گود افتاده به‌ذهن خطور کند. تصور بالا کاملاً در انطباق است: انسان غارنشین ـ ابروهای پرپشت بوته مانند ـ وحشی. ولی از جذب شدن بیش از حد به‌تصورات منطقی اجتناب کنید. در این صورت شما می‌توانید به‌طور غیرمحسوس، اسم را نه با خطوط چهره که با چیزهای دیگر ارتباط دهید. زنی را با چانه‌ای تیز تصور کنید که فامیلش دلدار است. برای چانه او فرمی غیرعادی پیدا کنید و براین اساس آن را به‌عنوان عضو برجسته کننده انتخاب کنید. وقتی سعی می‌کنید فامیلی را تبدیل کنید، قطعاً با کلمه «دل» برخورد می‌کنید و ناگهان به‌نظرتان می‌رسد که بیضی صورت او با چانه تیزش به‌شکل قلب است. آنگاه درحالیکه ندا برمی‌آورید: «اوه، این خیلی ساده است، حتی بدیهی و مسلم است!»، وسوسه می‌شوید که قدری انتخاب اولیه خود را در خط برجسته کننده تغییر دهید. ولی هرچند در حال حاضر این به‌نظر شما بدیهی می‌آید، شاید وقتی همان ویژگی را دفعه دیگر ببینید مبهم شود. چرا؟ ساده است، چون تصور «دل ـ تیز» به‌عنوان «قلب ـ چانه» توسط فامیلی، القا شده. اگر فامیلی چیز دیگری بود، این تصور هرگز به‌ذهن شما نمی‌رسید. آخر بیضی صورت به‌طور عینی به‌هیچ عنوان

شکل قلب ندارد، این تخیل شخصی شماست. برای اقتباس فامیلی از حافظه، راهنمای دیگر لازم است که با طنین فامیلی به‌وجود نیامده باشد (که آن را نیز باید به‌خاطر داشت!)، بلکه با خط برجسته کننده چهره که برای شما در حکم محرک می‌شود، در ارتباط باشد. دقیقاً به‌همین دلیل، بسیار مهم است که پیوستگی و تسلسل بالا حفظ شود:

۱) خط برجسته کننده، ۲) اسم تبدیل شده و ۳) تصور پیوند دهنده دو شکل قبلی. در غیر این صورت شما گاری را در جلوی گاو نر می‌بندید! (در پرانتزها مشاهده می‌کنیم که تسلسل و پیوستگی فصول در این کتاب تصادفی نیست، این تسلسل، نتایج کارهای آزمایشی ما را منعکس می‌سازد. با اجرای منظم ومرتب تمرینات ارائه شده در دو بخش اول بایستی روش‌های تخیلی راکه در بخش ۳ تشریح می‌شوند فرا بگیرید.) روح قصه «قلب» از این قرار است: جستجوی روابط منطقی بین خط برجسته کننده صورت و اسم - هرچند که تبدیل شده باشد - بی‌نتیجه است زیرا این رابطه تقریباً اصلاً وجود ندارد! خانم سرخپوش به‌ندرت قرمز می‌شود...

توأم کردن ساختگی ذهنی اشیاء - که اسم را القا می‌کنند - با خط برجسته و شایان توجه، روشی بسیار مؤثر است برای به‌خاطر سپردن تصورات. در مثال قلب، جایی برای خیال‌پردازی شخصی نمی‌ماند. وقتی این نوع تصور به‌ذهن می‌رسد، آن را نادیده بگیرید و به‌حفظ سیستمی که اثربخشی خود را در اقتباس اطلاعات از حافظه ثابت کرده، ادامه دهید. در این سیستم می‌توان هم از تصور استفاده کرد هم از قلب (وقتی فامیلی با این کلمه مشابه است)، اما به‌گونه‌ای دیگر.

مثلاً اگر زنجیری از قلب‌های کوچک را دور دهان تصور کنید، در دیدار بعدی با همان دهان، در تخیل شما قلب‌های کوچک خود به‌خود گرد آن نمایان می‌شوند و اسم صاحب این دهان را به‌یاد شما می‌آورند. این سیستم به‌خاطرسپاری، اثربخشی خود را در آزمایش برروی کورس‌های بیشماری که روی تقویت حافظه کارکرده‌اند، ثابت نموده. من این امکان را داشتم که با استفاده از **دیاپوزیتیوها** (عکس مثبتی که روی صفحه روشنی مثل شیشه ظاهر می‌شود. diapositive) تدریس کنم. نتایج هربار تأثرات و خاطرات بیشتری را به‌وجود می‌آوردند. در تمرین با ۱۲ عکس (از افراد سنین مختلف)، افرادی که مورد آزمایش قرارگرفته بودند، اسم‌ها را با دیدن چهره‌ها به‌خوبی به‌یاد می‌آوردند. من پرسیدم: «کدام خط برجسته کننده است؟ شما با آن چه چیزی را تصور کردید؟ یعنی اسم را چگونه تبدیل کرده‌اید تا آن را به‌شکل تصویر بصری ارائه کند؟» و آزمایش شوندگان از اینکه به‌چه آسانی زنجیره تصورات از محرک اولیه (خط برجسته کننده چهره) به‌اسم تبدیل شده و سرانجام به‌اسم مبدأ، گسترش یافته، شگفت‌زده شدند.

روش‌های مؤثر در فراگیری متد

چهره‌ها

برای ایجاد تصویری دقیق‌تر از چهره در ذهن، هنگام جستجوی خط برجسته کننده، به‌صورت پی در پی هریک از جزئیات را از موی سر تا چانه بررسی کنید. به‌عناصر و عواملی که در زیر برشمرده می‌شوند، توجه خاص داشته باشید.

موی سر: حجم آن چقدر است، رنگ، پرپشتی، مدل، بلندی مو. و اما این موها صاف هستند، مجعد، یا فرفری؟ پرپشت هستند یا کم‌پشت، چرب یا خشک؟

بینی: اندازه، فرم (صاف یا قوزدار)، قد، فاصله نوک آن تا لب پایینی؛ به‌سوراخ‌های بینی با دقت نگاه کنید: آنها مثل اثر انگشت از لحاظ شکل بسیار متنوعند و هریک ویژگی و خصوصیت خود را دارد.

دهان: فرم و بزرگی آن را مشاهده کنید. همچنین به‌دندان‌ها، لب‌ها و لبخند توجه کنید.

مشهودات کلی: چهره مستطیل شکل است یا گرد؟ لطیف یا خشن؟ بررسی مفصل و جزء به‌جزء خطوط مختلف باعث می‌شود در لحظه شناخت اشتباه نکنید و خطوط چهره افراد مختلف را از یکدیگر بازشناسید.

اسم‌ها و فامیلی‌ها

شما باید «یک کارتکس ذهنی» از انواع مختلف اسم‌هایی که در ادامه به‌تصاویر سمبلیک بصری ربطشان می‌دهید، بسازید. مثلاً معیارهای زیر را یاد بگیرید:

الف) فامیلی‌های ساخته شده از پیشه‌ها و حرفه‌ها: درودگر (نجار ـ سمبل مناسب: اره)، صابونچی (صابون‌ساز ـ صابون).

ب) فامیلی‌های ساخته شده از نام اشیاء: (دو پُن از پُنت به‌معنای پل ـ پل)، (دو پویی ـ از «پوئیتس» به‌معنای چاه).

ج) فامیلی‌های ساخته شده از نام مکان‌ها: برلین (دیوار برلین)، پاری (پاریس ـ برج ایفل).

[مثال‌های مشابهی در فارسی پیدا کنید.]

همه تصوراتی که به‌ذهن خطور می‌کنند برای حافظه شما ارزشمندند زیرا «کارتکس ذکر مأخذ» آن را تکمیل می‌کنند. آنها را باید همچون برگ‌های برنده مکمل دید. اما تصورات بصری مورد نظر ما در این جا با ویژگی خاص: بایستی شما را در اقتباس اطلاعات ضروری از حافظه در همان لحظه‌ای که به‌آنها احتیاج دارید راهنمایی کنند. به‌جستجوی شباهت با کلمات ساختگی و تخیلی در طنین اسم‌ها ادامه دهید و برای آنها تصاویر بصری مناسب برای تصورات بعدی انتخاب کنید.

تصورات بصری

از آنجایی که موضوعات متحرک بهتر از سوژه‌های ثابت و بی‌حرکت به‌خاطر سپرده می‌شوند، جستجوی اشکال و تصاویری که حرکت دارند معنی می‌یابد. به‌عنوان مثال می‌توانید تصور کنید پری که با چسب بدی میان دو ابروی دکتر بِساوِیج چسبانده شده، در باد به‌جنبش درمی‌آید.

برخلاف تصور عموم، تصاویر بامزه طولانی‌تر از بقیه تصاویر در حافظه نمی‌مانند. فقط مهم این است که تصویر تخیلی، دقیق و روشن و واضح باشد.

اگر با دیدن چهره‌ای برای بار دوم، توانستید خط برجسته کننده آن

را تشخیص دهید، اما بلافاصله تصویری که با کمک آن تصور کرده‌اید به‌ذهنتان خطور نکرد، دوباره با دقت به‌این خط نگاه کنید. در اینجا احتمالاً تفسیرهای لفظی که قبلاً انجام داده‌اید به‌ذهنتان خطور می‌کنند. همانطور که قبلاً دیدیم، ساختن داستانی کوتاه با تفسیرهای شخصی به‌تقویت تصورات ذهنی در حافظه کمک می‌کند. مثلاً وقتی برای اولین بار **موسیو لِفور** (Lefour [فرانسوی] - بخاری) را دیدید که دهان خیلی بزرگی دارد، می‌توانید به‌خودتان بگویید: «در این دهان یک بخاری جا می‌گیرد!» و با دیدن دوباره دهان موسیو لفور، این ملاحظه را به‌یاد خواهید آورد. ثابت نمودن آگاهانه جزئیات خطوطی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید، در ذهن کلید ساختن تصوری ثابت و پابرجاست. به‌تخیل خود رجوع کنید. به‌محض اینکه در طنین اسم راهنمای معنی‌داری پیدا کردید، ابزار به‌خاطرسپاری در اختیار شما خواهد بود.

در این مرحله اگر به‌جای فامیلی دقیق فقط طنین مشابه و نزدیک به‌آن را پیدا کردید، نباید نگران شوید. خجالت نکشید و به‌جای **لفور** بگویید. **«موسیو دوفور»** یا **«آقای شارپانتیه»** به‌جای کارپانتیه. این فامیلی‌ها به‌قدری شبیهند که بسیاری از افراد حتی متوجه اختلاف در هنگام گفتن آنها نمی‌شوند. و حتی اگر متوجه شوند خودشان آن را اصلاح می‌کنند و دفعه بعد شما در وضعیتی خواهید بود که فامیلی دقیق را به‌یاد بیاورید. به‌هرحال موفقیت در ۸۰٪ موارد بهتر است از شکست کامل. از دوباره پرسیدن فامیلی هم‌صحبتتان قبل از آنکه جدا شوید خجالت نکشید، و سپس بلافاصله شروع کنید به‌جستجوی

راهنمای ذهنی در طنین آن؛ سعی کنید در یک اتاق تنها باشید و در ذهنتان شکل کمکی‌یی را که پیدا کرده‌اید توأم با خط برجسته کننده چهره آشنای جدیدتان که هنگام گفتگو به‌چشمتان خورده مجسم کنید.

اسامی شخصی و نام اشیاء

عادت کنید که در همه اسم‌ها و عناوینی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید به‌دنبال معنا و مفهوم باشید. این سیستم برای به‌خاطر سپردن عناوین کتاب‌ها، فیلم‌ها، مارک‌های تولیدی، خیابان‌ها و غیره کاملاً مؤثر است. سپس این معنی را به‌صورت تصویر سمبلیک بصری تصور کنید. در اینجا مثالی برای تصور شکل‌های بسیار مفید در هنگام به‌خاطرسپاری فامیلی‌ها و اسم‌ها می‌آوریم.

فرض کنید می‌خواهید اسم تعمیرکار یخچال خانه‌تان را به‌خاطر بسپارید. پیدا کردن یک تصور بین نام وسیله‌ای که تعمیرشده (یخچال) و اسم تعمیرکار (مثلاً آلفردو) بسیار مفید است. اسم آلفردو از لحاظ طنین به‌اسم دوست شما آلفرد بسیار نزدیک است. اکنون فقط باقی می‌ماند پیوند دادن سه تصویر در یکجا ـ دوست شما آلفرد، تعمیرکار آلفردو، و یخچال: تصور کنید که دوست شما آلفرد این وسیله را برای شما تعمیر می‌کند. دفعه بعد که دربارهٔ «خراب شدن یخچال» فکر کنید، شکل دوستتان به‌ذهن شما خطور می‌کند و آلفردو را به‌یاد می‌آورید که واریانت اسپانیایی اسم دوست شماست. اگر تصورات دیگری یافتید، آنها را استفاده کنید. مثلاً شما می‌توانستید

درباره اسپاگتی‌های ایتالیایی، دربارهٔ رستوران ایتالیایی نزدیک خانه‌تان یا دربارهٔ «سُس آلفردو» فکر کنید. غذاهایی را که با این سس خورده می‌شوند در داخل یخچالتان مجسم کنید. وقتی دربارهٔ یخچال فکر کنید، در تصور شما غذاهای ایتالیایی که به‌طور ذهنی در آن قرار داده‌اید. آشکار می‌شوند و این منجر می‌شود به‌فکر کردن به‌اسم تعمیرکار. باز هم یک تصور دیگر از طنین کلمات ایتالیایی «آل فرد دو»: ترجمه آن می‌شود «در سرما». این تصور به‌نحو ایده‌آل برای مورد یخچال مناسب است. اگر من بودم تصور می‌کردم که تعمیرکار در یخچال حبس شده: او تقلا می‌کند و فریاد می‌زند «آل فرددو!» کمی دیوانگی است، اما در عوض مؤثر است.

میلیون‌ها تصور مختلف امکانپذیرند. شما خواهید دید که آنها چه آسان به‌ذهنتان می‌رسند همین که شروع کنید به‌جستجویشان. بگذار این کار برای شما یک بازی باشد. به‌خاطرسپاری اسم‌ها را با پرسیدن نام افراد مختلف تمرین کنید. در رستوران، پستخانه یا بانک فقط کافی است به‌تابلوی اسامی خانوادگی کنارتان که روی دریچه میزشان آویزان شده یا به‌لباسشان سنجاق شده نگاه کنید. هنگام تماشای فیلم سینمایی سعی کنید اسامی شخصیت‌های اصلی را به‌خاطر بسپارید.

اما، شما می‌گویید: اکثر مردم بدون توسل به‌این روش، اسامی را به‌یاد می‌آورند. چگونه این کار را می‌کنند؟ ***استدلال، توجه، انجام برخی عملیات ذهنی آسان برای ضبط و ثبت اطلاعات در مغز، و به‌خصوص تمرین مداوم کار خود را می‌کنند.*** در یکی از کلاس‌ها زنی را دیدم که موفق شده بود هر ۱۲ اسم و فامیلی را در امتحان مقدماتی

(قبل از شروع دوره آموزشی) به‌خاطر بسپارد. نتیجه برای یک مبتدی فوق‌العاده بود، اما به‌قدری غیرعادی که مشکوک به‌نظر می‌رسید... هرچند امتحانات طوری تهیه و تنظیم شده‌اند که امکان تقلب وجود ندارد. وقتی از این زن پرسیدم چگونه موفق شد این همه اسم را به‌خاطر بسپارد، نمی‌توانست درست توضیح بدهد. در این مورد ترتیب نمایش و ظهور عکس‌ها نمی‌توانسته کمک کرده باشد: با شناسایی عکس‌ها به‌سراغ تسلسل‌های بعدی می‌رفتیم. راز زن که مرا سخت شگفت‌زده کرده بود خیلی ساده بود: او ۳۵ سال تمام معلم ابتدایی بوده و وظیفه داشته دانش‌آموزان را هم از روی چهره و هم اسمشان از همان روز اول حضورشان در مدرسه به‌خاطر بسپارد. او چه نیازی داشته چنین وظیفه سختی را پیش روی خود بگذارد؟ طبق توضیحات خودش، این کار کمک می‌کرده تا کلاس را در یک لحظه در دست بگیرد و هدایت کند: «من هرگز با نظم و مقررات مشکل نداشته‌ام، وقتی بچه‌ای را همان دم به‌اسم صدا می‌زنند می‌فهمد که زیر نظر است». معجزه همزمان رخ می‌داده هم برای دانش‌آموزان هم برای حافظه معلم. فقط تعدادکمی از ما چنین انگیزه‌ای دارند، و دقیقاً به‌همین دلیل اکثر ما به‌آموزش روش‌های تجسمی و ذهنی نیاز داریم. با استفاده از این روش‌ها به‌خاطر سپردن و به‌یاد آوردن آسان می‌شوند و شما خودتان این را خواهید دید!

خلاصه مطالب فصل نهم

برای مربوط ساختن اسم به‌چهره، باید «خط برجسته کننده» این چهره را پیدا کرد، و اسم را «مشخص نمود» (یعنی در طنین اسم معنایی یافت که بتوان به‌صورت بصری تصور نمود) و شکل به‌دست آمده را با خط برجسته کننده، به‌صورت مکانی در تصور یکی نمود. این سیستم خلق تصورات بصری، ضبط خوب اطلاعات در حافظه، و اقتباس آسان آنها از آنجا را در هرموردی و نه فقط وقتی که فامیلی به‌طور اتفاقی با یک خط برجسته کننده در چهره منطبق می‌شود (مثلاً خانم روشو = سرخ‌پوش تصادفاً موهای قرمز داشته باشد) تضمین می‌کند.

برای به‌خاطر سپردن اسم یک شخص به‌ترتیب زیر عمل کنید:

۱. **چهره:** خط (عضو) برجسته کننده‌ای را انتخاب کنید (چشمگیر، متمایزکننده، غیرعادی، خاص)

۲. **اسم (اسم یا فامیلی):** شکل تغییر داده شده ذهنی برای آن پیدا کنید که راهنمای یک شکل مشخص باشد. برای این کار اسم را با صدای بلند تکرار کنید و از خود بپرسید آیا با کلمه‌ای مشابه نیست؟

۳. **تجسم تصاویر:** در تخیل خود در یک تابلو هردو تصویر را (خط برجسته کننده و معنی مشخص اسم) پیوند دهید و این تابلو را به‌مدت ۱۵ ثانیه پیش خود تصور کنید. به‌تخیل خود میدان بدهید و با تصورات غیرمنطقی تفریح کنید. برای موفقیت این سیستم به‌خاطرسپاری باید با مصنوعی بودن هرتصوری سازگار شوید.

برای تقویت ردها در حافظه، به‌رنگ عاطفی تصور به‌دست آمده توجه کنید: تفسیر کنید شکلی که راهنمای اسم است با خط برجسته کننده تا چه حد تناسب موفقیت‌آمیز دارد. وقتی دوباره همان خط (عضو) چهره را ببینید، هم مشکل مرتبط با اسم را و هم تمامی تفسیرهای خود را به‌یاد می‌آورید. برای آنکه اسم را به‌خاطر بیاورید کافی است ۳ مرحله زیر را در زنجیره تصورات پشت سر بگذارید ـ از محرک (خطوط چهره) تا اسم:

برای به‌خاطر سپردن این سؤالات را از خود بپرسید:
۱. کدام خط چهره برجسته کننده است؟
۲. کدام تصویر گویای اسم است، آیا من با آن ارتباط برقرار کرده‌ام؟
۳. خود اسم چگونه طنین‌انداز می‌شود؟
اگر موفق نمی‌شوید، شاید به‌اندازه کافی خط برجسته کننده چهره یا تصویر گویا و راهنمای اسم را مشخص نکرده‌اید. شما بایستی به‌طور دقیق و واضح هردو تصویر را پیش خود تصور کنید. همچنین ممکن است توجه لازم را به‌تجسم ذهنی تصاویر متحد شده، نداشته‌اید. در آغاز، برای این کار ۱۵ ثانیه وقت صرف کنید. زمان را برای تفسیرات لفظی از دست ندهید. انگیزه خود را با به‌خاطر سپردن اسم افرادی که واقعاً برای شما جالبند تقویت کنید و با اولین شکست، تمرین را رها نکنید.
مصر باشید تا موفقیت به‌شما لبخند بزند.

تمرینات

۱. برخوردها

۱. در اولین برخورد با هرکسی بهتر به‌چهره او نگاه کنیدو خط یا عضوی راکه بیش از بقیه به‌چشمتان می‌خورد تعیین کنید. این همان خط برجسته کننده است که شما دفعه بعدی که دوباره این چهره را می‌بینید متوجهش می‌شوید.

۲. به‌طنین اسم او گوش بسپارید و آن را تجزیه و تحلیل کنید. راهنمایی ذهنی و خیالی برای آن پیدا کنید ـ تصویری مشخص که بتوان در تصورات استفاده کرد.

۳. تصوری خلق کنید که چهره را با اسم مرتبط سازد، به‌نحوی که تصویر راهنمای اسم در تخیل شما به‌طور مکانی با خط برجسته کننده گرد آید. داستانی بسازید یا تابلویی ترسیم کنید که به‌طور

موفقیت‌آمیز هردو تصویر را در یک تصویر واحد مرتبط سازد. این تصویر متحد شده را حداقل ۱۵ ثانیه تصور کنید. این مهمترین کار برای به‌خاطرسپاری است. برای تمرکز بهتر سعی کنید در اتاقی تنها باشید. و مطمئن باشید که خرد و هوش زیاد در اینجا لازم نیست، این کار فقط به‌تمرین نیاز دارد!

۲. مطالعه و بررسی عکس‌ها و به‌خاطرسپاری اسامی

در تصویر ۱-۹، ۱۲ عکس ارائه شده‌اند. سعی کنید با استفاده از سیستم تخیلی تشریح شده به‌خاطر بسپارید هرکس را چه می‌نامند. سپس صفحه را برگردانید و با نگاه کردن به‌تصویر ۲-۹ ببینید چند اسم را به‌خاطر سپرده‌اید. دو روز بعد دوباره خود را امتحان کنید.

۳. جستجوی راهنماهای ذهنی در طنین نام‌های خانوادگی

نام خانوادگی ۱۰ نفر از آشنایان خود را بنویسید. در طنین آنها راهنماهایی ذهنی و تخیلی پیدا کنید که به‌آسانی به‌صورت اشکال و تصاویر بصری درآیند. در اینجا تبدیل «مستقیم» فامیلی‌ها به‌هرکلمه معنی‌داری امکانپذیر است (مثلاً: بلبلی، شیری) یا «غیرمستقیم» که نیازمند تلاش تخیل است (مثلاً پِساوِیج ← پِس + ساوِیج = بله + وحشی، مثالی که قبلاً زده بودیم). توجه کنید به‌فامیلی‌هایی که بعد از چند روز بهتر به‌یاد می‌آورید.



ژاسمین لِرو



ژرار دومُن



ژاک پِینو



نوئل اِمبِر

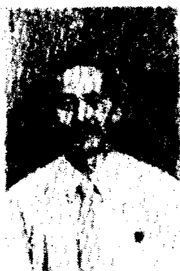


ماریا کراوزه



فرانسوا دوپِلسّی

تصویر ۹-1a



رؤبر مِشِن



میشل بیژو



پیِرتا ژیلبِر



دُمینیک ژِفروا

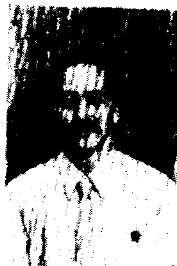


ژان دِئورُسّه



آنگِس بِرسانی

تصویر ۱۵ـ۹








تصویر ۹ـ۲a








تصویر ۲b ـ ۹

۴. سمبل‌های بصری برای عناصر و اجزای فامیلی‌های رایج

شما می‌توانید از قبل فهرستی از سمبل‌های بصری که آماده استفاده باشند تهیه کنید. به‌عنوان مثال در همه فامیلی‌های فرانسوی که با «دِ» شروع می‌شوند، این جزء می‌تواند با عدد ۲ ارائه شود (فرانسوی دیو) یا در روسی سمبل اُف در پایان فامیلی‌ها می‌تواند گوسفند (oftsa) باشد، در فارسی سمبل‌های باز یا ساز یا دار که در آخر خیلی از فامیلی‌ها مشاهده می‌شوند می‌توانند باز = پرنده شکاری، ساز = آلت موسیقی و دار = دارچین باشند. شکل‌هایی برای پیشوندها و پسوندهای دیگر هم پیدا کنید.

از قبل دربارهٔ سمبل‌ها برای فامیلی‌های رایج و متداول فکر کنید تا موقع نیاز در ذهنتان باشند. مثلاً فرشچی، کاشی‌چی، صفائی... با فامیلی‌های خارجی هم که پسوندهای تیپیک دارند تمرین کنید، مثلاً:
«Sen» (Kristian sen)، «Ski» (Zelinski)

۵. خطوط متمایزکننده چهره‌ها

سعی کنید خصوصیات متمایزکننده چهره‌ها را شکار کنید. هرروز یک چهره را انتخاب و خطوط آن را یک به‌یک تحلیل کنید. بعد از انتخاب عضو (خط) برجسته کننده، مفصلاً و با جزئیات آن را نگاه کنید. فرض کنیم که این عضو، بینی باشد. آن را با همه بینی‌هایی که در آن روز می‌بینید مقایسه کنید. من اطمینان دارم بعد از یک هفته شما دیگر به‌جایی می‌رسید که ویژگی‌های فرم‌های هریک از آنها را هرچه بیشتر درمی‌یابید.

تذکر. اگر در آغاز برای توصیف چهره، واژه کم آوردید نگران نشوید. ادامهٔ بدهید. انگار که چیزی برای مشاهده یا متمایز کردن خطوط در ذهن وجود ندارد و همچنان باید آن را بسازید.

۶. تمرین تکمیلی

یک بازی کوچک ترتیب بدهید: به‌چهره‌های اطراف خود توجه کنید ـ در سینما، برنامه‌های تلویزیونی، عکس‌های مجلات یا در برخورد با افراد. در یک دفترچه یادداشت برای هرچهره، یک عضو برجسته کننده، فامیلی تبدیل شده متناسب با تصور بصری و در پایان فامیلی اصلی را بنویسید. سعی کنید سیستم شرح داده شده در بالا را برای به‌خاطرسپاری دنبال و مرتب این کار را تکرار کنید.

۷. به‌خاطر سپردن نام‌های سایر اشیاء

برای به‌خاطر داشتن اسم گل‌ها، خیابان‌ها، کتاب‌ها و سایر چیزها سعی کنید به‌اصول و قواعد زیر عمل نمائید:

۱. نام‌ها را تحلیل کنید و در آنها تکیه‌گاهی برای ساختن تصویر مشخص ذهنی بیابید.

۲. این راهنمای ذهنی را در حین نگاه کردن به‌شیء یا موضوع، با صدای بلند تکرار کنید.

۳. تصوری بین تصویر کمکی یافت شده و خود شیء یا سوژه به‌صورت متحد در یک تصویر بصری پیدا کنید.

این عملیات ذهنی را همین که چنین امکانی برایتان فراهم

می‌شود، انجام دهید. مثلاً یک روز گرم و روشن بهاری هنگام گردش به‌گلی برخوردم که قبلاً هرگز ندیده بودم. با دقت به‌آن نگاه کردم و سپس در کتابچه راهنمای گل‌های محلی اسم آن را یافتم ـ **گادِتیا** Gadetia ـ و شروع کردم به‌جستجوی تصور مناسب. وقتی با صدای بلند تکرار می‌کردم «گادِتیا» کلمه فرانسوی **godet** به‌ذهنم رسید (جام شراب). برای تقویت نمودن این تصور در حافظه، هربارکه این گل را می‌دیدم، به‌طور ذهنی یک دسته گل گادِتیا را در درون جام تصور می‌کردم. و به‌هدف رسیدم: از آن موقع به‌محض دیدن این گل، بلافاصله اسم آن را به‌یاد می‌آورم. به‌همین ترتیب، اسم پارک جدید «**بوتانُو** Butano» را به‌خاطر سپردم: من به‌یک بالن گازی پر شده با بوتان فکر می‌کردم و تصور می‌کردم که مرا به‌محلی که پارک در آن قرار دارد می‌برد. امتحان کنید همین کار را انجام دهید در مواجهه باکلمات جدید.

باز هم یک مثال دیگر. هنگام پرو لباس در مغازه‌ای در یکی از خیابان‌های فرعی کن، تابلوی نام خیابان را نگاه کردم و خواندم «ریو مُول‌یِر». همان لحظه تصویر مناسب به‌ذهنم خطور کرد زیرا تصور پرتره مولیر در ذهن کار دشواری نیست. من به‌خیالپردازی درباره صحنه کمدی‌یی پرداختم که زن‌ها روی صحنه لباس پرو می‌کنند و چه سر و صدایی به‌پا می‌شود وقتی خود مولیر وارد مغازه شود: با کلاه گیس و صورت پودر زده! با دیدن نام «خیابان جمهوری» در آن سوی چهارراه، سمبل جمهوری را نیز وارد این صحنه بامزه کردم و به‌این ترتیب مکان به‌دقت ثبت شد. اکنون هرگز فراموش نمی‌کنم این

مغازه کجاست، و همه اینها به‌لطف تصورات بصری معجزه‌آسا، میسر گردید.

و آخرین مثال برای به‌خاطر سپردن اسامی نویسندگان، کارگردان‌ها، و نیز عناوین کتاب‌ها، فیلم‌ها و غیره. **«کبریت‌های سوئدی»** اثر **سابات‌یه** است. فامیلی سابات‌یه مرا به‌یاد **سابُو** (دمپایی‌های روستایی) می‌اندازد؛ آنها را می‌توان با کبریت آتش زد، و البته معلوم است با کبریت سوئدی، آخر این سرزمین پهناور، کشور جنگل‌هاست و از این‌رو تولیدکننده لوازم چوبی و از آن جمله کبریت و شاید هم سابُو. من تکرار می‌کنم «سابات‌یه، کبریت‌های سوئدی» و همزمان در تخیل خود یک جفت سابُو را که در کنار یک جعبه کبریت سوئدی می‌سوزد و شعله‌ور است رسم می‌کنم، روی این جعبه کبریت، پرچم سوئد یا پرتره اینگرید برگمان یا اینگمار برگمان دیده می‌شود. نمونه‌های دیگر را خودتان می‌توانید پیدا کنید...

تصورات مناسبی برای عناوین مارک‌های تولیدی، سیستم‌های مختلف، جوامع و کشورها و... خلق کنید.

اگر علیرغم همه تلاش‌ها، موفق نشدید اسم بسیاری کسان را به‌خاطر بسپارید از خودتان پرسید آیا آنها واقعاً به‌دردتان می‌خورند. اسامی فقط وقتی به‌خاطر سپرده می‌شوند که کاملاً مطمئن باشیم ارزش به‌خاطرسپاری را دارند. اما اگر همه استعداد و توانایی خود را برای به‌خاطر سپردن به‌کار بردید و نتیجه تسلی‌بخش نبود، اهمیت زیادی ندهید و خود را با طنز و شوخی آرام سازید همانطور که **فردریک اسکینر** این کار را می‌کند. وقتی اسکینر می‌خواهد فردی را

به‌زنش معرفی کند که نامش را فراموش کرده به‌این حقه متوسل می‌شود: «اگر همسرم شما را قبلاً ملاقات کرده بود من خیلی راحت می‌گفتم: حتماً به‌یاد می‌آوری آقای...» وزن بلافاصله درمی‌یابد: «خوب البته، حالتان چطور است؟» شاید فرد معرفی شده هم یادش نیاید که زن مرا دیده باشد آخر او هم نمی‌تواند کاملاً از بی‌نقص بودن حافظه خود مطمئن باشد.

فصل دهم
شیوه مکان‌ها

«از شروع آغاز کن، تا پایان دنبال کن و آنگاه بایست.»
لوئیس کرول

در فصل ۸ («تکنیک تصور») دانستید که فهرست اشیاء و سوژه‌ها اگر آن را گروه‌بندی کنید یعنی از روی یک نشانه به‌فهرست‌های کوچکتر گروه‌بندی کنید و داستان کوچکی برای آن بسازید که آنها را در یک متن واحد گرد آورد، آسان‌تر به‌خاطر سپرده می‌شوند. آن چه را که دربارهٔ مشارکت احساس و تکنیک تجسم خیالی می‌دانید به‌آن اضافه کنید تا بدون زحمت حافظه خود به‌خصوص حافظه بصری را که براساس تصورات بصری و تسلسل اشکال استوار است، فعال سازید. در مجموع این عملیات ذهنی می‌توانند در به‌خاطر سپردن بخش عمده فهرست‌هایی که در زندگی روزمره با آنها رو به‌رو می‌شوید نتایج کاملاً رضایت‌بخشی بدهند. ولی آنها موفقیت صد درصد را تضمین نمی‌کنند. شاید پیش بیأید که فقط قسمتی از

فهرست را به‌خاطر بسپارید اگر تنها امکان مرور اجزاء آن به‌کمک سیستم ویژه به‌یاد آوردن وجود نداشته باشد.

روش‌های ذهنی‌یی وجود دارند که به‌یاد آوردن را به‌طور کامل آسان می‌سازند. شما قبلاً با سیستم به‌خاطرسپاری اسم‌ها و چهره‌ها آشنا شده‌اید. اکنون ما درباره یکی از سیستم‌های به‌خاطرسپاری که خیلی قدمت دارد و توسط یونانی‌های باستان استفاده می‌شده و مبدع آن را سیمونئید[1] می‌خوانند صحبت می‌کنیم.

با این سیستم، فهرست اشیاء و سوژه‌ها را به‌ترتیب برشماری آنها به‌خاطر می‌سپارید. این کار خیلی راحت است زیرا امکان صرفه‌جویی در پول، بنزین یا وقت را هنگامی که به‌جاهای مختلف می‌روید فراهم می‌سازد. این سیستم همچنین به‌شما کمک می‌کند ترتیب و توالی کارهایی را که در هنگام اجرای این شیوه می‌خواهید انجام دهید به‌یاد داشته باشید. کارهایی مثل روشن کردن شعله گاز برای جوشاندن آب، و شما از شر این احساس نامطبوع که فراموش کرده‌اید قبل از خروج از خانه چیزی را خاموش کنید خلاص می‌شوید. وقتی به‌ماهیت این شیوه پی ببرید، خودتان کاربردهای بسیار دیگری برای آن پیدا می‌کنید. این شیوه قرن‌ها هم در زندگی شخصی و هم در هنر سخنوری تا وقتی که مفهوم وجودی خود را به‌خاطر اختراع چاپ از دست نداده بود، به‌طور وسیعی استفاده می‌شده.

«شیوه مکان‌ها» نیز مثل سیستم به‌خاطرسپاری اسم‌ها و چهره‌ها

---

1. Simoneid

یکی از ضمایم تصورات بصری (تسلسل شکل‌ها) است. آیا آخرین تمرین فصل ۸ را که به‌تکنیک تصور اختصاص داده شده بود به‌یاد دارید؟ در آن تمرین، متحد ساختن دو شیئی که به‌طور عادی هیچ ارتباط و نقطه اشتراکی با هم نداشتند (مثلاً لامپ و گوشواره) در یک تصویر پیچیده ذهنی خواسته شده بود. در حقیقت همان کار را وقتی در تخیل خود شیئی یا سوژه‌ای را که راهنمای اسم اشخاص بود همراه با عضو (خط) برجسته کننده چهره او تصور کردید، انجام دادید: شما این دو چیز را در یک تصویر ترکیبی واحد گنجاندید. اکنون تصور اشیایی که گویی هیچ وجه اشتراکی ندارند در یک تصویر واحد نباید به‌نظرتان عجیب برسد. ما قصد داریم همان اصل را در عرصه‌های دیگر به‌کار ببریم. بعضی از تصوراتی که در ادامه به‌کار می‌روند شاید خنده‌دار یا حتی بی‌ربط به‌نظر برسند، اما اگر در نهایت زمینه به‌خاطرسپاری را فراهم سازند، چه اشکالی دارد؟ آنها در ذهن شما پنهان شده‌اند و تا وقتی که خودتان به‌کسی نگوئید هیچ کس نمی‌تواند درباره وجودشان حدس بزند.

افرادی که حافظه خارق‌العاده دارند به‌طور غیرارادی و ناآگاهانه، تسلسل‌های تصویری راکه متضاد و متناقض با منطق هستند استفاده می‌کنند. داستان خیالپرداز روسی شِرِشِوسکی[1] را که توسط روانشناسی به‌نام آ.پ.لوری حکایت شده بخوانید تا در دنیای خیالی و فانتزی غوطه‌ور شوید که شما را به‌شگفتی وا می‌دارد. ذهن این شخص مانند یک اکران درونی، تصاویر را همانقدر طبیعی تصور

1. Shereshevsky

می‌کرد که نفس می‌کشید. شما هم می‌توانید این توانایی را در خود پرورش دهید. در این کار الزاماً استاد نخواهید شد، اما موفقیت‌های شما افزایش می‌یابند و همراه با آن اعتماد به‌نفستان. حقیقت فراموشی را به‌عنوان امر طبیعی و عنصر جدایی‌ناپذیر ساختار حافظه خواهید پذیرفت. حافظه خیالپرداز روسی برای او عملاً سرچشمه ناراحتی‌های جدی بود. زیرا او موفق نمی‌شد بسیاری از چیزهایی را که وجود نداشتند و جزئیات بی‌فایده را فراموش کند. او نمی‌توانست چیزهای اصلی را در خاطراتش متمایز کند و به‌این ترتیب اغلب اصل را رها کرده، به‌فرع می‌چسبید. این به‌روشنی نشان می‌دهد که حافظه و اندیشه دو استعداد متفاوتند هرچند که میان آنها رابطه‌ای تنگاتنگ در سطح نظم بخشیدن به‌اندیشه‌ها وجود دارد. اکثر افراد باهوش، حافظه خوبی دارند اما تحقیقات علمی نشان داده‌اند که عکس آن همیشه درست نیست: همه افراد دارای حافظه خارق‌العاده از اندیشه روشنفکرانه ضریب بالا (یعنی IQ بالا) برخوردار نیستند.

واقعیت این است که حافظه، دانش و کیفیت استراتژی‌های ذهنی حاصل سطح بالای اندیشه هستند تا IQ، به‌خصوص که IQ، استعداد و توانایی را به‌عنوان اصل اساسی از نقطه نظر نیازهای مدارس ما ارزش‌گذاری می‌کند. طبق تحقیقات دانشمندان انگلیسی، می‌توان افراد را به‌طور ویژه برای تست‌های IQ آماده کرد و در این حال در همه داوطلبان پیشرفت چشمگیری در نتایج امتحان مشاهده خواهد شد.

کدامیک مهم‌تر است: معلومات یا توانایی تفکر؟ این رویارویی،

چیز جدیدی نیست: بسی پیشتر **مُونتن**[1]، علوم تربیتی خود را برپایه آن استوار ساخت. پیروان او ارجحیت را به‌تفکر می‌دادند و عجیب نیست که اکنون تمایلات و گرایشات نوینی در شیوه‌های آموزشی، به‌خصوص آموزش بزرگسالان رشد می‌یابند. آنها معتقدند سرعت تفکر نسبت به‌انعطاف‌پذیری و توانایی آن در درک نظریات و اندیشه‌های مختلف از اهمیت کمتری برخوردار است. شما باید در جریان همه علوم و پدیده‌های جدید در عرصه فعالیت خود باشید، در غیر این صورت دیگران از شما پیشی می‌گیرند، بنابراین بایستی از حافظه خود بهتر استفاده کنید. در سریال تلویزیونی **«گردشی در قرن ۲۰»** بیل مایرز معضل عصر ما را چنین خلاصه کرد: ***«تاکنون هرگز اینقدر انسان در جهان وجود نداشته که اینقدر کم آگاهی داشته باشند».***
با پیشرفت‌های علمی ـ فنی، سیل فزاینده اطلاعات برسر ما فرو می‌ریزد و توانایی بیشتری برای هضم آنها مورد نیاز است. در فصل بعدی ما شما را با اساس قواعدی مشخص که سیستم‌های تصور شخصی را ایجاد می‌کنند آشنا می‌سازیم. و برای اولین بار روش تشکیل «کارتکس راهنمای» شخصی در زمینه تصور اشکال به‌شما معرفی می‌گردد.

به‌خاطر سپردن فهرست اشیاء به‌ترتیب برشماری آنها به‌خصوص وقتی با عناصر و عوامل کاملاً گوناگون سر و کار دارید بسیار دشوار است زیرا اغلب نمی‌توان آنها را برحسب معنی و مفهوم یا از لحاظ شباهت گروه‌بندی کرد. در این مورد باید به‌سیستم «مصنوعی»

---

1. Monten

به‌خاطرسپاری که برپایه زنجیره تصویرهای از قبل ثبت شده «مکان‌ها» (مکان هندسی Locus) بنا شده توسل جوئیم. شاید کاملاً باورنکردنی به‌نظر برسد اما در این شیوه نیازی نیست درباره نظم و ترتیب برشماری اشیاء یا موضوعات فکر کنید: آنها بلافاصله به‌مکان مشخصی در مسیری که خوب می‌شناسید و بدون زحمت در حافظه بازسازی می‌کنید، می‌چسبند. شما به‌طور ذهنی موضوعات یا اشیایی راکه می‌خواهید به‌خاطر بسپارید با نظم و ترتیب لازم در این مکان‌ها قرار می‌دهید، حالا می‌توانید برای به‌یاد آوردن آنها در همان نظم و ترتیب، مجدداً از همان مسیر به‌طور ذهنی عبور کنید.

سخنوران روم باستان به‌شیوه مکان‌ها متوسل می‌شدند تا بخش‌های مختلف سخنرانی خود را بهتر به‌خاطر بسپارند. سخنور یک تکه از مسیری راکه خوب می‌شناخت در شهر انتخاب می‌کرد و در آن چند مکان و گوشه مخصوص را در نظر می‌گرفت و موضوعات تصور شده با بخش‌های مختلف سخنرانی را به‌طور ذهنی در آنها جای می‌داد. مثلاً اگر می‌خواست در آغاز درباره جنگ حرف بزند، در اولین مکان مثلاً دکه قصابی، نیزه‌ای را جای می‌داد (به‌طور ذهنی). اگر هدف جنگ، پر کردن ذخایر گندم بود، در دومین مکان مثلاً دکان کفاشی یک کیسه گندم جای می‌داد. و به‌این ترتیب تا آخر سمبل‌های همه قسمت‌های سخنرانی را در مکان‌ها به‌ترتیب جای می‌داد (به‌طور ذهنی و تخیلی). اکنون برای بازسازی طرح فکری خود کافی بود همان مسیر را با عبور از مکانی به‌مکانی دیگر دنبال کند. اولین مکان یادآور اولین قسمت سخنرانی او بود، دومین مکان ـ دومین

بخش سخنانش و الی آخر. عبارت «در جایگاه اول» دقیقاً از اینجا مصطلح شد. هرسخنران مجموعه شخصی مکان‌هایی داشت که دائماً استفاده می‌کرد. به‌ویژه هنگامی که لازم بود درباره اشیاء و موضوعات مستقل حرف بزنند به‌این شیوه متوسل می‌شدند زیرا ذهن تحلیلی فقط موقعی به‌گذار از یک زمینه به‌زمینه‌ای دیگر کمک می‌کند که بین آنها رابطه منطقی وجود داشته باشد. شیوه مکان‌ها برای به‌خاطر سپردن افکار و اندیشه‌هایی که به ترتیب و متوالیاً انتخاب شده‌اند و در درون خود هیچ رابطه‌ای بینشان نیست، ایده‌آل است.

آیا می‌خواهید این شیوه را فرا بگیرید؟ پس آپارتمان خود را دور بزنید و «مکان‌های» خود را شماره‌گذاری کنید ـ در این مورد اتاق‌ها ـ از ورودی تا دورافتاده‌ترین و آخرین گوشه که به‌نظرتان طبیعی‌تر می‌رسند. اگر اشیاء و موضوعات فهرست بیشتر از اتاق‌های آپارتمان شما هستند، می‌توانید در یکی از اتاق‌ها چند «مکان» جدا کنید. مثلاً در سالن پذیرایی، این «مکان‌ها» می‌توانند فرش، کاناپه، شومینه، تلویزیون، دستگاه پخش صوت و غیره باشند.

در هراتاق همیشه یک خط سیر را دنبال و از آن عبور کنید، مثلاً در جهت حرکت عقربه‌های ساعت. و اکنون پیش خود تصور کنید که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید به‌چه ترتیبی بایستی به‌چند جا سر بزنید. به‌طور ذهنی، سمبل‌هایی که نشانگر هریک از این جاها باشند تصور کنید و آنها را با گوشه‌هایی از خانه‌تان مرتبط سازید. با این کار تصورات بصری را در ذهنتان تقویت می‌کنید و اقتباس آنها را از

حافظه با نظم و ترتیبی که از قبل انتخاب کرده‌اید آسان می‌سازید.

موضوعات یا چیزهایی که باید به‌خاطر سپرده شوند	مکان‌ها
۱. تعمیرگاه اتومبیل	۱. درب ورودی
۲. بانک	۲. راهرو
۳. دفتر پست	۳.سالن پذیرایی
۴. خشکشویی	۴. ناهارخوری
۵. سوپرمارکت	۵. آشپزخانه

در سمت راست جاهایی که باید به‌ترتیب نامبرده بروید برشمرده شده‌اند و در سمت چپ ـ مکان‌هایی در آپارتمان شما که می‌توانید به‌طور ذهنی طبق توالی و ترتیبی که آورده شده‌اند طی کنید.

۱. درباره اولین موضوعی که باید به‌خاطر سپرده شود فکر کنید ـ تعمیرگاه اتومبیل. ماشین خود را تصور کنید که جلوی درب ورودی پارک شده زیرا این ماشین نیاز به‌تعمیر دارد. روی این تصویر قدری تأمل کنید و تکرار کنید: **«تعمیرگاه اتومبیل ـ درب ورودی»**.

۲. همان کار را با بقیه موضوعات فهرست انجام دهید. در ادامه تصور **«بانک ـ راهرو»** می‌آید: برگه‌های دفترچه بانکی خود را تصور کنید که در راهرو روی زمین پخش شده‌اند.

۳. **«دفتر پست ـ سالن پذیرایی»** پیش خود تصور کنید نامه‌هایی که باید ارسال کنید، روی صندلی مورد علاقه‌تان قرار دارند. اشیاء اتاق را به‌طور جداگانه ساده‌تر از کل اتاق می‌توان تصور کرد.

۴. **«خشکشویی ـ ناهارخوری»** تصور کنید که لباس‌های چرک و

تمیز روی میز پخش شده‌اند (اگر باید لباس را به‌خشکشویی بدهید)، یا برعکس در پاکت‌های پلاستیکی مرتب چیده شده‌اند (اگر بایستی آنها را بگیرید).

۵. **«سوپرمارکت ـ آشپزخانه»** این تصور خود به‌خود منطقی است، پس یخچال خود را تصور کنید که می‌تواند خالی یا برعکس پر از مواد غذایی باشد که می‌خواهید بخرید.

برای به‌خاطر آوردن کل فهرست مکان‌هایی که باید بروید کافی است اتاق‌ها را دور بزنید، همانطور که همیشه این کار را می‌کنید، و موضوعات تصور شده با هراتاق خود به‌خود در ذهن شما غوطه‌ور و آشکار می‌شوند. برای ساختن تصورات لازم (بین موضوعات مشخص و گوشه‌های مشخص آپارتمان) صرف وقت و سعی و تلاش، لازم است. تخیل خود را به‌کار بیاندازید و موضوعات را در مکان‌هایی که به‌طور معمول قرار ندارند به‌طور ذهنی ترسیم کنید. به‌ندرت به‌تصورات منطقی نظیر «سوپر مارکت ـ یخچال» برمی‌خورید: آخر نظم و ترتیب برشماری موضوعات فهرست از قبل داده شده‌اند، اما نظم و ترتیب عبور و طی کردن مکان‌های مختلف خانهٔ همیشه یکی است، پس شما نمی‌توانید انتخاب کنید که کدام موضوع را با کدام مکان تصور کنید. نباید نظم و ترتیب را به‌خاطر طبیعی‌تر بودن تصورات، تغییر دهید، زیرا ماهیت شیوه نقض می‌شود و دیگر درست کار نمی‌کند. تصورات عجیب را با لبخند بپذیرید. ***اولین موضوع را در اولین مکان قرار دهید، دومین را در دومین مکان و الی آخر.*** هریک از آنها را در مکان تعیین شده برای آن حداقل

به‌مدت ۱۵ ثانیه تصور کنید؛ این زمان برای آن است که هر تصور فرصت بیابد تأثیر خود را در مغز بگذارد و جایگزین شود. بایستی به‌تصورات «خیلی ساده» توجه ویژه‌ای مبذول کنید زیرا آنها شما را وسوسه می‌کنند که با سرعت بیش از حد سراغ موضوع دیگر بروید. برای پردازش اطلاعات همیشه یک حداقل زمانی لازم است. فکر نکنید می‌توانید آن چه را که می‌خواهید بدون سعی و تلاش به‌خاطر بسپارید؛ تلاش‌ها و مساعی آگاهانه را به‌کار ببرید ـ فقط آنها موفقیت به‌خاطرسپاری را تضمین می‌کنند.

شما فهرست را در طول مدت حدوداً یک شبانه‌روز به‌یاد خواهید داشت و پس از آن از حافظه محو می‌شود. این شبیه نوشتن باگچ روی تخته سیاه است: برای نوشتن متن بعدی باید قبلی را پاک کرد. اگر آپارتمان شما به‌هردلیلی برای استفاده در سیستم «مکان‌ها» مناسب نیست، آلترناتیوهای دیگری هستند: مثلاً می‌توان فضای داخلی یک ساختمان دیگر، خیابان اصلی شهر، مرکز خریدی که خیلی خوب می‌شناسید، اتاق خواب، اتومبیل، جیب‌های کت یا کیف‌های مختلف را انتخاب کرد. واریانت‌های بسیار زیادی هستند. ایده اصلی در اینجا انتخاب سیستم «مکان‌هایی» است که خوب بشناسید و فراموش نکنید و بدون زحمت با ترتیب مقرر در حافظه بازسازی کنید.

در نهایت، برای حفظ چنین فهرست‌هایی در حافظه که مدتی طولانی بدون تغییر می‌مانند می‌توانید به‌مجموعه مکان‌های مختلف متوسل شوید. مثلاً بگذارید چیدمان آشپزخانه برای شما در خدمت

به‌خاطر سپردن آن چیزی باشد که در بانک نگه می‌دارید. این شاید شما را از شر تردیدهای اضافی رها کند (مثلاً: من به‌خاطر ضعف حافظه یک روز به‌این نتیجه رسیدم که انگشتر مرواریدم گم شده). چنین فهرست‌هایی را می‌توان مدتی طولانی در حافظه نگاه داشت به‌شرطی که آنها را زود به‌زود احیا و تازه کنیم.

باز هم دربارهٔ شیوه مکان‌ها

شیوه مکان‌ها برپایه تصورات بصری استوار است: باید به‌روشنی و به‌وضوح، موضوع یا شیئی را که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید، تصور کنید و تصویر آن را با تصویر مکانی مشخص که به‌آسانی از حافظه اقتباس می‌شود ادغام نمائید. این شیوه مستلزم اجتناب از هرگونه تصورات منطقی است ـ آخر خود سیستم به‌خاطرسپاری برپایه تصوراتی که به‌حکم تناوب و پیاپی بودن موضوعات یا اشیاء و مکان‌ها ایجاد می‌شوند، استوار است.

پیش از هرچیز باید ترتیب و نظم استقرار مکان‌هایی را که خیلی خوب می‌شناسید در ذهن ثبت کنید. این مرحله ـ «انتخاب خط سیر» ـ مهمترین مرحله است و بی‌توجهی را تاب نمی‌آورد! توجه به‌آن برای داشتن موضوع اصلی، دقیق و همیشگی ضروری است. برای شروع مجموعه‌ای از ۲۰ مکان برای شما کافی است.

۱. نقشه آپارتمان خود را به‌طور ذهنی تصور کنید (و اگر می‌خواهید روی کاغذ بکشید). از درب ورودی شروع کنید و در ادامه از اتاقی به‌اتاق دیگر به‌همان ترتیبی که طبیعی‌تر به‌نظرتان می‌رسد

بروید. این ترتیب را یک بار و برای همیشه انتخاب کنید (برای یادآوری، می‌توان از عقربه‌ها کمک گرفت). هنگام به‌یاد آوردن، خط سیر تغییرناپذیر خود را با گذشتن از یک مکان به‌مکان دیگر به‌طور ذهنی بازسازی خواهید کرد. برای استفاده از این سیستم باید همه «مکان‌ها» را خوب بشناسید تا بتوانید با تسلسل لازم و دقیق در ذهن ترسیم کنید.

۲. همه مکان‌ها را نامگذاری و شماره‌گذاری کنید و فهرستی مثل فهرست زیر تشکیل دهید (از تمرین شخصی خودم گرفته‌ام):

۱. صندوق پست
۲. درب ورودی
۳. پاسیو
۴. درب شیشه‌ای
۵. راهرو
۶. سالن پذیرایی
۷. اتاق تلویزیون
۸. آشپزخانه
۹. ناهارخوری
۱۰. اتاق خواب
۱۱. اتاق رخت‌کن
۱۲. دستشویی
۱۳. حمام (دوش)
۱۴. اتاق کار
۱۵ اتاق رختشویی
۱۶. اتاق آبی
۱۷. حمام (وان)
۱۸. اتاق زرد
۱۹. باغ
۲۰. پارکینگ

شاید در ابتدا برای انتخاب مکان‌ها گیج شوید. در مثال فوق ـ در صورتی که خانه بزرگ باشد ـ نیازی به‌شرح جزئیات و تقسیم‌بندی فضای داخلی اتاق‌ها نیست. اگر صحبت برسر اتاقی مجزا مثلاً اتاق کار بود من می‌توانستم چنین انتخابی بکنم: (۱) صندوق پست (۲)

درب ورودی (۳) راهرو (۴) سیستم پخش استریو (۵) صندلی چرمی (۶) ستون بلندگو (۷) کاناپه (۸) میز کوتاه (۹) بخاری دیواری (۱۰) صندلی نارنجی (۱۱) قفسه کتاب (۱۲) تلویزیون (۱۳) میز چینی (۱۴) تابلوی روی دیوار (۱۵) پنجره (۱۶) کاناپه (۱۷) میز گرد یک پایه (۱۸) بدنه مجسمه (۱۹) دیوار ساعت (۲۰) قالی.

همانطور که می‌بینید انتخاب مکان‌ها اصلاً سخت نیست. شما می‌توانید گوشه‌های اتاق‌های خود را به‌نحوی که برایتان راحت‌تر باشد تفکیک کنید. تجربه شخصی من نشان می‌دهد که انتخاب یکی از اثاثیه اتاق به‌عنوان سمبل و نشانه بهتر از کل اتاق است: هرچه شکل مکان مشخص‌تر باشد، تصور آن با چیزی که می‌خواهیم به‌خاطر بسپاریم ساده‌تر خواهد بود. مثلاً من وقتی درباره آشپزخانه فکر می‌کنم، اولین چیزی که به‌ذهنم می‌رسد، یخچال قدیمی مورد علاقه‌ام است. این یخچال به‌نظرم خانگی‌تر از مدل‌های مدرن امروزی است. اشیایی را به‌عنوان مکان انتخاب کنید که بیشتر به‌دلتان می‌نشینند. اطمینان حاصل کنید که آنها در خط سیر تعیین شده قرار دارند.

۳. اکنون به‌طور ذهنی از مسیر منتخب خود که از میان همه «مکان‌ها» می‌گذرد عبور کنید. در ذهنتان تصویر دقیق و واضح هرگوشه و شماره آن را بازسازی کنید. شما خانه را از طبیعی‌ترین راه دور می‌زنید بنابراین به‌خاطر سپردن خط سیر نباید برایتان دشواری ایجاد کند. از آنجایی که همه «مکان‌ها» دائمی و برای شما به‌خوبی شناخته شده‌اند، در صورت نیاز بدون زحمت آنها را در تناوب و

تسلسل لازم به‌طور ذهنی بازسازی می‌کنید.

هنگام خواندن فهرست مکان‌ها امتحان کنید آیا می‌توانید هریک از آنها را به‌اندازه کافی دقیق و واضح تصور کنید. در میان آنها نباید هیچ تصویر مبهم و تیره‌ای در حافظه باشد. خانمی درکلاسم می‌گفت همیشه چیزهایی راکه در میزکوچک واقع درگوشه‌ای خیلی تاریک می‌گذاشته فراموش می‌کرده و مجبور شد آن را از فهرست مکان‌ها حذف کند. از چنین مواردی اجتناب کنید: اگر بازسازی گوشه‌ای برایتان سخت بود آن را استفاده نکنید زیرا ممکن است در زنجیره مکان‌های شما حلقه‌ای غیرمطمئن پدیدار شود.

۴. به‌محض اینکه فهرست مکان‌های مختلف را درست کردید، برای به‌خاطر سپردن موضوعات یا اشیاء در ترتیب لازم آماده‌اید. اما پیش از آنکه به‌انتخاب مکان‌ها بپردازید، دو قسمت بعدی را بخوانید: آنها این تمرین را آسان می‌کنند و باعث می‌شوند از سنگ‌های زیر آب ـ که اهمیت آن را من در تجربه چندین ساله‌ام دریافته‌ام ـ اجتناب کنید.

اشتباهاتی که باید از آنها پرهیز کرد

۱. در هنگام تشکیل فهرست مکان‌های خود عجله نکنید. بگذارید انتخاب ترتیب و توالی آنها که باید کاملاً مشخص باشد و دائمی، وقت زیادی را از شما بگیرد. این مرحله مهمترین مرحله است. مکان‌ها را با دقت و موشکافانه انتخاب کنید تا بعداً به‌راحتی به‌یاد بیاورید. قابل استفاده بودن آنها را با آزمون‌های آزمایشی امتحان

کنید. اگر آنها به‌اندازه کافی دقیق و واضح در ذهن بازسازی نمی‌شوند و به‌ترتیب «طبیعی» مستقر نشده‌اند، هنگام تعقیب ذهنی خط سیر منتخب خود با مشکل مواجه می‌شوید. وقتی در نهایت احساس کردید به‌این سیستم دست یافته‌اید، سیستمی که به‌راحتی می‌توان با آن کار کرد، آن را در دفتر یادداشت خود بنویسید.

۲. ***سعی کنید از دو «مکان» مشابه استفاده نکنید***، مثلاً میزهای عسلی یکسان در دو طرف کاناپه، دو کمد یکسان و همشکل، دو یا چند صندلی یکسان و هم شکل. بهتر است آنها را در یک شکل واحد گروه‌بندی کنید.

۳. از درها استفاده نکنید به‌جز مواردی که شکل آنها منحصر به‌فرد و خاص است. آنها معمولاً بیش از حد استاندارد و شبیه به‌همند. وقتی به‌صورت ذهنی وارد اتاق‌های مختلف می‌شوید به‌درها توجه نکنید انگار شما مثل یک روح هستید که نیازی به‌در برای رد شدن ندارید.

۴. اشیائی را که محل استقرارشان دائمی نیست انتخاب نکنید، مثلاًکتاب‌ها (اگر آنها به‌صورت یک کتابخانه واقعی نیستند).گل‌ها هم که امروز در اتاق شما هستند و فردا نیستند به‌درد نمی‌خورند (اگر دسته گل خشک شده نباشد که همیشه در یک جای ثابت قرار دارد).

۵. ***از زیادی بار سیستم‌های خود اجتناب کنید*** ـ سعی کنید در ابتدا چند فهرست را به‌خاطر نسپارید. یک فهرست در روز از حد کفایت هم بیشتر است. هرچند این هم شبیه نوشتن با گچ روی تخته سیاه است، جایی که فهرست قبلی جای خود را به‌فهرست جدید می‌دهد،

اولین تلاش‌های شما اثر پایدارتری در حافظه برجای می‌گذارند زیرا در آغاز وقت و نیروی بیشتری برای به‌خاطر سپردن صرف می‌کنید نسبت به‌دفعات بعدی. به‌تدریج با ظهور فهرست‌های جدید، چیزهایی که در حافظه حک شده‌اند «ناپایدارترند»، و فهرست‌های قبلی سریعتر رتوش می‌شوند. اگر در یکی از مکان‌های خود ناگهان به‌جای یک شیء (یا موضوع)، دو شیء (یا موضوع) دیدید ناامید نشوید. کافی است تصورات جدید و قدیمی را تفکیک و مرزبندی کنید و ادامه بدهید. اما اگر بخواهید در یک روز چند فهرست را به‌خاطر بسپارید، باید برای تفکیک آنها مجموعه مکان‌های مختلفی را در نظر بگیرید. مثلاً برای به‌خاطر سپردن ۱۲ قلم خرید در سوپرمارکت، از اولین دو جین مکان‌ها در مجموعه خود استفاده کنید (۱۲-۱) و سپس برای پنج کار دیگر، پنج مکان دیگر را بردارید (۱۳-۱۷).

نصایح سودمند

۱. سعی نکنید به‌تشکیل تصورات بصری سرعت دهید. هرچه مهارت بیشتری کسب کنید، شکل‌گیری تصورات بصری سریع‌تر می‌شود، اما برای آن همیشه مقداری وقت لازم است، حداقل چند ثانیه. به‌خاطرسپاری آگاهانه هرگز نمی‌تواند آنی و در لحظه باشد. پردازش عمیق اطلاعاتی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید همیشه نیازمند صرف وقت و نیروست حتی اگر ما از آن آگاه نباشیم.

۲. وقتی اتحاد تصاویر بصری با تفسیر لفظی و ارزیابی عاطفی توأم

شود، زمینه تقویت ردها در حافظه فراهم می‌شود: ردها شخصی‌تر می‌شوند زیرا اکنون فردیت ما را منعکس می‌سازند.

مثال:

(موضوع) شیء: نان

مکان: صندوق پست

تصور: نان در صندوق پست جا نمی‌شود

ارزیابی عاطفی: چه حیف که نان را باید له و مچاله کرد

۳. ***تصورات نامعقول، عجیب و غیرمنطقی را رد نکنید*** - بهتر است با آنها بازی کنید. البته شما در آغاز از موضع عقل سلیم مخالفت می‌کنید (خواهید گفت این کار کاملاً احمقانه است)؛ اما امتحان کنید تا ببینید که سیستم کار می‌کند!

۴. ***صبور باشید:*** برای موفقیت، ثبات و مصر بودن لازم است. برای دستیابی به‌اصول و قواعد سیستم ارائه شده و فعال و مؤثر ساختن آن به‌عنوان یک ابزار، زمان لازم است.

برنامه کار

۱. فهرست «مکان‌های» خود را روی یک برگ کاغذ بنویسید. آنها را دقیق شماره‌گذاری کنید. در مقابل هریک از آنها آن چه را که باید به‌خاطر بسپارید، بنویسید - به‌ترتیب مناسب و مقتضی.

۲. اولین «مکان» و اولین آیتم فهرست را به‌صورت ذهنی تصور کنید. این دو تصویر را در یک تصویر جمع کنید. (بگذار مثلاً این هویج

باشد که از صندوق پست بیرون زده).

۳. مدتی به‌تصویر واحدی که ساخته‌اید «نگاه کنید». داستان کوتاهی بسازید که رنگ عاطفی داشته باشد، هررنگی ـ طنز، خشم و انزجار، تعجب و غیره.

۴. چشم‌هایتان را ببندید و تصوری را که به‌وجود آمده تفسیر کنید. سپس سراغ جفت بعدی بروید و همینطور الی آخر. تجسم ذهنی دو شیء یا موضوع در شکلی واحد، باید حداقل ۱۵ ثانیه وقت بگیرد.

خلاصه مطالب فصل دهم

۱. شیوه مکان‌ها به‌آسانی به‌خاطرسپاری فهرست‌ها را به‌ترتیب عناوین آنها میسر می‌سازد.

۲. این شیوه یادآور نوشتن با گچ برروی تخته سیاه است، وقتی اطلاعات در طول یک شبانه‌روز حفظ می‌شوند.

۳. این شیوه که برپایه تصورات ذهنی می‌باشد متشکل است از جمع شدن ذهنی و تخیلی موضوعی که باید به‌خاطر سپرده شود با مکانی که برای شما آشناست. ایده اصلی در اینجا همان است که در تصور و تجسم اسامی و چهره‌ها بود. ربط دادن دو چیز در یک تصویر ذهنی.

۴. از آنجایی که جستجوی مکان‌ها تثبیت شده، تغییرناپذیر و به‌شکل طبیعی ترتیب آنهاست، در اولین فراخوان و تحت هرشرایطی، این ترتیب به‌آسانی در ذهن بازسازی می‌شود.

۵. باید اولین آیتم فهرست را در اولین مکان، دومین آیتم را در دومین مکان و همین طور تا آخر فهرست تصورکرد. در این میان تفسیر هریک از تصورات نیز لازم است.

۶. در تعقیب ذهنی خط سیری که از «مکان‌های» مختلف می‌گذرد، موضوعات یا اشیاء، یکی پس از دیگری در حافظه آشکار می‌شوند.

تمرینات

۱. فهرست آزمایشی: آماده شدن برای سفر

فهرست اشیاء یا موضوعات را در یک ستون بنویسید و آن را در مقابل فهرست مکان‌های خود قرار دهید: (۱) پاسپورت، (۲) گواهینامه رانندگی، (۳) چک‌ها، (۴) بلیط‌های هواپیما، (۵) دفترچه یادداشت، (۶) دوربین عکاسی، (۷) لوازم آرایش، (۸) فِن (واحد پول جمهوری چین)، (۹) ریش تراش، (۱۰) چتر، (۱۱) مایو، (۱۲) دارو، (۱۳) نخ، سوزن، (۱۴) کرم ضدآفتاب، (۱۵) وسایل حمام و شستشو، (۱۶) عینک آفتابی، (۱۷) کفش راهپیمایی، (۱۸) بارانی، (۱۹) کلاه آفتابگیر، (۲۰) کلید خانه.

در تصور خود اولین آیتم را در اولین مکان قرار دهید. دومی را در دومین مکان و همینطور تا آخر فهرست. سپس در حالی که به‌طور ذهنی از همه مکان‌ها پی در پی می‌گذرید، فهرست را در حافظه خود بازسازی کنید.

۲. فهرستی از نوع دیگر

فهرست‌های زیر از متفاوت‌ترین لغات تشکیل شده‌اند و نظیر فهرست‌هایی هستند که روانشناسان استفاده می‌کنند. تمرین حالت صوری دارد: لغات بدون هیچ هدف و مفهومی انتخاب شده‌اند. از اولین فهرست شروع کنید و سعی کنید با شیوه مکان‌ها ۱۰ لغت را به‌خاطر بسپارید، سپس ۵ تای دیگر به‌آنها اضافه کنید و سرانجام سعی کنید همه ۲۰ جزء را به‌خاطر بسپارید. همین کار را با فهرست

دوم انجام دهید. در مورد سومین فهرست: بلافاصله با به‌خاطر سپردن ۱۵ لغت شروع کنید و سپس ۵ تای مابقی را به‌آن اضافه کنید.

فهرست ۱	فهرست ۲	فهرست ۳
۱. کنده چوب	سگ	خوک
۲. بوقلمون	کبریت	شن
۳. فیل	کتاب	قاشق
۴. چنگال	غذا	مجله
۵. کامپیوتر	گل	علف
۶. کاه	داروش	زنبور
۷. کیف دستی	غار	درخت کاج
۸. آتش	مه	ذرت
۹. سکه	اتاق	باران
۱۰. شکست	پر	نان سیاه
۱۱. پا	دست	خراش
۱۲. دندانساز	دکتر	جراح
۱۳. آتش	باد	غنیمت
۱۴. ذهنی	دوتایی	خشمگین
۱۵. دیسک	پشت	خیار ترشی
۱۶. حمام (وان)	راهبه	اسب
۱۷. شراب (شربت)	سکنجبین	پرستار
۱۸. صلیب	ستاره	قانون

۱۹. مثلث	مربع	دایره
۲۰. ستم	ترس	عشق

وقتی خود را در به‌خاطر سپردن فهرست‌هایی با این گوناگونی، مطمئن احساس کردید، یک سانس ذهنی کوچک اجرا کنید. از دوستان خود بخواهید یکی از پس دیگری موضوعات و اشیاء مختلف را نام ببرند. «زمان» کافی برای تجسم ذهنی هریک از آنها در «مکان‌های» مختلف صرف کنید. سپس از تمام زنجیره این مکان‌ها عبور کنید ـ و انگار با اشاره چوبدست جادویی، لغات خودشان از آنها بیرون می‌جهند. علاوه برآن وقتی همه زنجیره را خیلی خوب بشناسید و بیاموزید، می‌توانید شماره هریک از آیتم‌های فهرست را آناً نام ببرید که این منجر می‌شود به‌تأثیر و خاطره هرچه بیشتر.

۳. چگونه دستورالعمل‌های آشپزی
(یا هردستورالعمل دیگری) را با شیوه مکان‌ها به‌خاطر بسپاریم

من این شیوه را برای روشن شدن مطلب با مثال‌های مجموعه مکان‌های شخصی خودم نشان می‌دهم. فرض کنیم که باید غذای یک کشیک شبانه را آماده کنیم ـ جوجه با عنبه هندی (یا هرمیوه عجیب و غریب دیگر).

۱. **در اولین مکان** (صندوق پست) جوجه پرکنده را که آغشته به‌مارگارین و ادویه تند است تصور کنید. پیش خود به‌طور بصری مخلوط کردن مواد را با گوشت جوجه قبل ازگذاشتن در فر تصور کنید.

۲. در دومین مکان (درب ورودی) جوجه کره مالی شده را در لحظه قرار دادن در فر با حرارت متوسط تصور کنید. در اینجا باید شماره قرمز ۴ را روی درجه فر به‌روشنی و وضوح «ببینید».

۳. در سومین مکان (پاسیو) کاسه‌ای را تصور کنید که در آن ادویه هندی (چاتنی) و آب یک لیمو را مخلوط می‌کنید. تایمر را روی ۳۰ دقیقه تنظیم کنید و وقتی زنگ زد، سس را روی جوجه بریزید.

۴. در چهارمین مکان (درب شیشه‌ای) پیش خود مکعب‌هایی از میوه رسیده عنبه هندی به‌رنگ طلایی که به‌عنوان تزئین دور جوجه قرار می‌دهید تصور کنید. این بار تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و عنبه هندی سرد راکه داغ و برشته می‌شود درکنار جوجه تصور کنید.

۵. در پنجمین مکان (راهرو) بگذار این **رایس پلاف** (برنجی که قبل از پخته شدن با پیاز و روغن خوک تفت داده شده) باشد که در کنار جوجه سرو می‌شود.

تذکر. برای اطمینان از اینکه مدت زمان هرمرحله را درست به‌خاطر سپرده‌اید، دستورالعمل را در حافظه بازسازی کنید (در مجموع پختن این غذا حدود یک ساعت وقت می‌برد). دقیقاً بعد از سی دقیقه چه چیزی اضافه می‌کنید و بعد از ۵۰ دقیقه چه چیزی. در کنار این غذا کدام غذای دیگر را سرو می‌کنید؟

این فقط یک مثال ساده است برای امتحان شیوه ارائه شده. شما می‌توانید دستورالعمل را به‌مراحل بیشتری تفکیک کنید با تصور «مکان‌های» مختلف. ولی من فکر می‌کنم در این مورد، مراحلی که من در دستورالعمل تفکیک کردم دقیقاً باید همینطور باشد. زیرا در این

میان می‌توان مواد مختلف را به‌آسانی همزمان تصور کرد: شما می‌توانید تصویری بسیار دقیق و واضح و مطمئن مرکب از رنگ‌ها و طعم مخلوط به‌دست بیاورید. این کار همچنین باعث می‌شود سِیر تهیه غذا را احساس کنید. این روش به‌خاطرسپاری برای دستورالعمل‌های اکثر آشپزخانه‌های دنیا مناسب است. سعی کنید دفعه بعدی که دوستتان دستورالعمل آشپزی به‌شما می‌دهد یا وقتی آن را در مجله پیدا می‌کنید به‌این شیوه متوسل شوید.

۶. حفظ کردن (از برکردن) فهرست‌هایی که در زندگی روزمره برخورد می‌کنیم. هرروز یک فهرست درست کنید که متشکل از نیازهای حیاتی باشد و روشی را که می‌خواهید برای به‌خاطر سپردن فهرست به‌کار گیرید، تفسیر کنید. اول فهرست «مکان‌های» خود را بازخوانی کنید و تصاویر بصری آنها را بازسازی کنید. شما باید آنها را در عالم واقعیت بشناسید. در اولین آزمایشات می‌توانید هنگام ترکیب موضوعاتی که باید به‌خاطر بسپارید خود را با این فهرست تطبیق کنید و بعد آنها را به‌ترتیب و پیاپی در حافظه بازسازی نمائید. بعداً دیگر به‌چنین تطبیقی چندان نیاز نخواهید داشت. با ۱۰ موضوع شروع کنید، سپس تعداد آنها را به ۱۵ تا برسانید و سرانجام به ۲۰ تا. با به‌خاطر سپردن یک فهرست در هرروز، می‌توانید جزئیات را نیز ضبط کنید ـ همانطور که این کار را با مطالبی که شما را دچار مشکل می‌کردند انجام دادید. در این فصل فهرست‌هایی برای مثال ارائه شدند اما شما باید فهرست شخصی خود را درست کنید، آنگاه انگیزه به‌خاطرسپاری در شما قوی‌تر می‌شود.

با فهرست کارهایی که باید انجام دهید، مکان‌هایی که باید بروید، فهرست اموال و دارایی‌های خود یا اشیاء گرانبهایتان (که در صندوق یا نزد مادرزن خود نگهداری می‌کنید)، فهرست مسائل مبرم خود، آرزوهای نهانی، چیزهایی که باید درباره‌شان تلفنی صحبت کنید، و غیره... تمرین کنید. موضوع را خودتان انتخاب کنید: فهرست‌های شخصی شما برایتان به‌مراتب جالبترند تا فهرست‌هایی که در کتاب پیشنهاد شده‌اند.

سیستم شرح داده شده به‌خاطرسپاری، حافظه را تحریک می‌کند و برمی‌انگیزد، پس در هراتفاق مناسبی به‌آن رجوع کنید. و آنگاه این سیستم به‌همراه سایر سیستم‌های به‌خاطرسپاری با تیزبینی و دقت نظر شما به‌تدریج بخش جدانشدنی زندگیتان می‌شود. تمرین روزانه متضمن موفقیت سریع است. با استفاده دائمی از حافظه خود، از ضعیف‌تر شدن آن پیشگیری می‌کنید. این مسئله به‌همه پیامدهای پیری نیز مربوط می‌شود: ما توانایی‌هایی را طولانی‌تر حفظ می‌کنیم که در زندگی همواره به‌کار می‌گیریم.

فصل یازدهم
مطالعه و به‌خاطر سپردن آنچه خوانده‌ایم

بعضی کتاب‌ها را می‌خوریم، بعضی را قورت می‌دهیم، و فقط تعداد خیلی کمی را می‌چشیم و فرا می‌گیریم.
فرنسیس بِکان

اگر آرزو می‌کردید و در یک آن همه مطالبی راکه قبلاً خوانده و یاد گرفته بودید به‌یاد می‌آوردید، آیا این معجزه‌آسا نمی‌بود؟ ولی بعید است این آرزو به‌واقعیت بپیوندد زیرا بدون شک خیلی چیزها را بی‌هیچ علاقه‌ای خوانده‌اید یا اینکه این علاقه با مرور زمان از بین رفته. حافظه طوری ساخته شده است که پاسخگوی نیازهای لحظات جاری یا آینده نزدیک باشد. البته بعضی از مردم ظاهراً با چنان اثربخشی‌یی مطالعه می‌کنند که تبدیل به‌سرچشمه بی‌پایان اطلاعات و پاسخ همه سؤالات می‌شوند. آیا آنها برای اینکه چنین شود، کار خاصی می‌کنند؟

این گونه افراد به‌طور عادی کنجکاوی نادری دارند و بیش از حد

به‌ساختار هرچیز توجه و علاقه نشان می‌دهند. آنها به‌خصوص نسبت به‌هرنوع انگیزه و محرکی که حافظه‌شان را در تحریک دائمی نگه می‌دارد حساسند. آنها بی‌وقفه اطلاعات لازم را سوا می‌کنند و از انعطاف بالای تخیل و اندیشه برخوردارند که باعث می‌شود میزان تلاش و کوششی را که برای به‌خاطر سپردن هرچیز لازم است به‌طور دقیق تعیین کنند. آنها به‌نحو عالی دنیای بیرونی را دریافت و ادراک، و اطلاعات واصله را به‌طور مؤثر طبقه‌بندی می‌کنند. آنها به‌لطف «کارتکس» منشعب‌شونده، منظم و طبقه‌بندی شده حافظه، به‌اطلاعات بسیار زیادی که در حافظه نگهداری می‌شوند دسترسی دارند و در هرموردی به‌این «کارتکس» رجوع می‌کنند زیرا مغز آنها دائماً مشغول فعالیت پرحرارت است. بعضی از آنها که تمایل زیادی به‌تکامل دارند، غیرمنصفانه از حافظه خود شکایت می‌کنند، مثل **میشل دِ مُونتِین** که به‌هیچ وجه نمی‌خواهد اعتراف کند که حافظه تصورکننده اعجاب‌انگیزی دارد. او چون باب طبعش نبود مطالب را از راه تکرار «مکانیکی» حفظ و از برکند، متون خیلی کمی را از برمی‌دانست. ولی از مقاله او مشهود است که سطح فرهنگ وی به‌طور غیرمعمولی بالاست. شعار او در این کتاب ***«کله‌ای که خوب ساخته شده بیشتر از کله پر می‌ارزد»*** شایان ذکر است.

حتی افرادی که حافظه‌ای فوق‌العاده عالی دارند فقط بخشی از آن چه راکه خوانده‌اند به‌یاد می‌آورند، و همین هم برای آنها خیلی بیشتر ازکافی است. در عین حال این افراد به‌عنوان خواننده تا حد زیادی بردیگران برتری دارند. آنها روی مطلبی که می‌خوانند کار می‌کنند و

برای اندیشیدن و تحلیل و حتی تفسیر آنچه خوانده‌اند، مکث می‌کنند. هنگام مطالعه چند بار مطالب جالب را بازخوانی و بررسی می‌کنند، نکات لازم را در حاشیه قید می‌کنند و افکار نویسنده را مجدداً تشریح و فرمول‌بندی می‌کنند. همه آنها یک اشتیاق مشترک دارند ـ نیاز دایمی و همیشگی به‌درک جهان پیرامون. **مُورتیمر آدلر**[1] در اثر خود «چگونه کتاب‌ها را بخوانیم» تأکید می‌کند که چقدر مهم است در هنگام مطالعه صادق و انتقادگر باشیم تا آن چه را می‌خوانیم درک کنیم. «وقتی با این هدف مطالعه می‌کنیم که درباره چیزی آگاهی کسب کنیم، مطلب را واقعاً دریافت و ادراک می‌کنیم، وقتی با هدف ادراک مطالعه می‌کنیم فقط به‌دنبال واقعیت‌ها نیستیم بلکه به‌دنبال مفهوم آنها هم هستیم». و این از قضا همان چیزی است که به‌حافظه کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید چیزی را که همین الان خوانده‌اید به‌خاطر بسپارید، باید آن را قدری بیشتر از مطالعه معمولی در ذهنتان نگه دارید تا فرصت بیابد که در حافظه ثبت شود. این نیازمند کمی تلاش و انرژی است و به‌خودی خود می‌تواند مطبوع و دلچسب باشد. روند فراگیری بستگی به‌توانایی مشخصی دارد که براساس اصول کلی‌یی که قبلاً آموخته‌ایم پرورش یافته.

تحقیقات به‌عمل آمده در انستیتوی **کارنگی ـ مِلُون** نشان داده‌اند تفاوت در موفقیت‌های دانش‌آموزان آنقدر که به‌استراتژی آموزشی بستگی دارد به IQ دانش‌آموزان مربوط نمی‌شود. روش مطالعه حقیقتاً

1: Mortimer Adler

برسهم مطالب فراگرفته شده تأثیر می‌گذارد. دقیقاً به‌همین دلیل علوم تربیتی (آموزش و پرورش) و هنر تدریس اینقدر مهمند. عبور از تئوری به‌عمل و فراگیری معلومات کسب شده با تجربه، آموزش را مؤثرتر می‌سازند. به‌جای ذخیره واقعیت‌ها و اطلاعات، بهتر است خوب دربارهٔ آنها تفکر کنیم و سعی کنیم آنها را درک کنیم. محققین معاصر این فرضیه را ثابت کرده‌اند که درک مطلب یکی از اصول اساسی آموزش و حافظه است. در بسیاری از مثال‌ها می‌توان دید که بدون درک مفهوم اطلاعات، به‌خاطر سپردن آنها بسیار دشوار است. لغات بدون معنا و مفهوم به‌سرعت فراموش می‌شوند زیرا پردازش عمیق اطلاعات که برای به‌خاطر سپردن درازمدت ضروری است صورت نمی‌گیرد. همانطور که قبلاً دیدیم، در طول تمام این کتاب کیفیت رمزدار کردن اطلاعات در حافظه بستگی به‌درک مفهوم آنها دارد.

در حقیقت همه ما می‌توانیم کارآیی و اثربخشی مطالعه را افزایش دهیم. چگونه؟ ذهن خود را به‌سوی فعالیت‌های پرتحرک برانگیزید، از خود سؤال بپرسید، به‌آن چه که از مطالعه کسب کرده‌اید نظم و ترتیب دهید، برای تفکر درباره ایده‌های اصلی و خلاقانه مکث کنید و همه اینها را بررسی کنید. ***تفسیر مطالب، تکمیل ذهنی آن‌ها و دگرگون ساختنشان مطابق با علایق شخصی باید بلافاصله پس از خواندن و مطالعه صورت گیرد.*** اگر می‌خواهید تنها ایده کلی اثر را برای اینکه مثلاً درباره آن حرف بزنید به‌خاطر بسپارید چندان نیازی به‌زمان و تلاش فکری ندارید که مثلاً برای فراگیری مطالب این کتاب برای امتحان دادن. اما در مورد امتحان دادن این کتاب هم کاملاً طبیعی

است که قبلاً یا بعداً مطالب آموخته را تا حدی فراموش کنید اگر گاه به‌گاه به‌آن‌ها مراجعه نکنید. مثلاً شما می‌توانستید در گذشته اطلاعات خوبی در شیمی، ادبیات یا هوانوردی در اختیار داشته باشید اما اگر آنها را دیگر مطالعه نکنید، به‌نظرتان خواهد رسید که از اطلاعات گذشته چیزی باقی نمانده. احتمالاً این ردها در لایه‌های فعال و مورد استفاده روزمره حافظه‌تان یعنی در «منطقه آبی» واقعاً باقی نمی‌مانند، اما همچنان عمیق و پایدار در «منطقه خاکستری» حفظ خواهند شد. (نگاه به‌فصل ۲) اگر شما اطلاعات را به‌صورت سیستماتیک، با درک اصول کلی در حافظه ضبط کرده باشید، هنگام نیاز مجدد، آنها را خواهید یافت. اگر از این فکر دوری کنید که اقتباس بلافاصله امکان‌پذیر شود، می‌توانید بسیاری چیزهای دیگر را با شیوه استنتاجی (پی بردن از کل به‌جزء یا از علت به‌معلول، شیوه قیاسی dedction) و با کمک سایر عملیات ذهنی منطقی به‌یاد بیاورید. اگر مثال‌ها و تصاویر را با اصول و قواعد در حافظه ثبت کرده باشید، مجدداً همچون تصورات بصری در ذهن شما پدیدار می‌شوند.

فرهنگ براساس روند انباشتگی آموخته‌ها بنا شده. ما با دیدن یک چیز جدید، آن را در مجموعه همه چیزهایی که از قبل می‌دانسته‌ایم وارد می‌کنیم. از آنجائی که توانائی بازشناختن در همه بسیار خوب است، ما بدون زحمت بین چیزهای جدید آن چه را که قبلاً دیده‌ایم درمی‌یابیم. دوباره یاد گرفتن یک موضوع به‌مراتب راحت‌تر است. زیرا در ذهن ما از قبل «کارتکس ذکر مأخذ» وجود دارد که می‌توانیم به‌آن مراجعه کنیم. همه این‌ها در صورتی درست است که ما

به‌موضوعی که می‌خواهیم به‌خاطر بسپاریم اهمیت زیادی بدهیم و آن را به‌شکلی که باید مطالعه کنیم. یادگیری طوطی‌وار شب امتحان می‌تواند در مدت زمانی کوتاه مؤثر باشد اما در مدت زمان طولانی پاسخگو نیست. بهترین دانش‌آموزان به‌طور منظم و مرتب و عمیق درس می‌خوانند. آنها زمانی را صرف تثبیت اطلاعات مختلف در حافظه می‌نمایند و این اطلاعات به‌شکلی مرتب و منظم در ساختمان معلوماتی که از قبل وجود داشته‌اند درج می‌شوند. چنین دانش‌آموزانی شبیه سنگ‌های غلطانی هستند که خزه نبسته‌اند. معمولاً آنها باسوادتر و بامعلومات‌ترند. آنها با دست‌یابی به‌دانش و معلومات جدید مجدداً دانسته‌های قبلی خود را مطالعه می‌کنند و به‌همین دلیل در حافظه آنها «کارتکس» فعالتری نسبت به‌بقیه مردم شکل می‌گیرد. با گذشت سالیان زیاد ما فقط آن چه را که به‌صورتی طبقه‌بندی شده یادگرفته‌ایم و آن چه راکه بیش از همه به‌ما تذکر داده شده به‌یاد می‌آوریم. تلفیق هماهنگ مسائل عاطفی و فکری با حافظه موافق‌تر است. امتحان کردن این نظریه کار سختی نیست، کافی است از خود بپرسید امروز کدام کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی، نویسندگان و معلمان را بهتر به‌یاد می‌آورید.

به‌خاطر آوردن همه چیزهایی که خوانده‌ایم، کاملاً غیرممکن است. ولی می‌توان با روشی معقولانه آنچه راکه برایمان جالب است با هدف مخصوص شریک شدن آنها با دیگران تا وقتی که اطلاعات هنوز مبرم و روزمره‌اند به‌خاطر سپرد. دو روز بعد از خواندن یک مطلب ما معمولاً فقط ۲۰٪ آن را به‌یاد داریم و آن هم فقط ایده اصلی

را. شیوه زیر برای افزایش فرصت‌های به‌خاطرسپاری به‌شما کمک می‌کند، شما خواهید دید برای این کار، قبل، هنگام و بعد از مطالعه چه باید کرد.

پیش از هرچیز توجه خود را با از میان برداشتن عواملی که شما را به‌خود جلب می‌کنند، متمرکز کنید. اگر شلوغی و سر و صداست، در گوشتان پنبه بگذارید تا از محیط اطراف جدا شوید. توجه کنید که اگر زمان شما محدود باشد، مؤثرتر و فشرده‌تر کار خواهید کرد یعنی با تمرکز بیشتری به‌مطالعه خواهید پرداخت.

پیش از آنکه شروع به‌خواندن کنید، باید هدف خود را مشخص کنید. سطح تمرکز لازم و سازماندهی افکار بستگی به‌مطلبی دارد که می‌خواهید بخوانید. هدف را مشخص کنید: آیا برای تفریح و سرگرمی مطالعه می‌کنید؟ برای آنکه خاطرات و تأثرات خود را با کسی تقسیم کنید؟ برای آنکه اطلاعات مورد نیازتان را به‌دست آورید؟ یا اینکه می‌خواهید به‌معلومات خود تعمق ببخشید؟ جهت‌گیری شما برانتخاب شیوه به‌خاطرسپاری و میزان سازماندهی ساختاری لازم مطالب تأثیر خواهد گذاشت. انعطاف فکری کافی داشته باشید برای اینکه از یک شیوه به‌شیوه دیگر بروید تا ابزارهای مختلفی برای رسیدن به‌هدف داشته باشید.

در هنگام مطالعه باید آن چه را که برای به‌خاطرسپاری مهم می‌شمارید در ذهن خود ثابت کنید. هنگام خواندن، فعال باشید، به‌طور ذهنی لغات، ایده‌ها و تصاویر کلیدی را علامت‌گذاری کنید (در کتاب‌های جیبی و مطبوعات هم می‌توانید جاهای لازم را

علامت‌گذاری کنید). اگر تصوری به‌ذهنتان رسید، از خواندن دست بکشید و تصور خود را تفسیر کنید. سعی کنید بفهمید این متن چه باری روی شما دارد. این کار شما را به‌مرحله بعدی می‌رساند: نقد.

در پایان مطالعه، مطالبی را که به‌نظرتان جالب‌تر آمده‌اند دوباره ارزیابی کنید. اگر متن ارزشش را دارد، تفسیر کنید. این که چقدر از آن در حافظه شما می‌ماند به‌میزان زیادی بستگی دارد به‌این که چقدر آزادانه مهارت مطالعه مجدد متن را در اختیار بگیرید. در صورت امکان همه این کارها را بلافاصله بعد از مطالعه انجام دهید.

در ابتدا من نشان می‌دهم چگونه باید با استفاده از تصاویر ذهنی، مطالعه کرد، سپس متناسب با مدل کلی پردازش اطلاعات از کانال‌های حسی و عاطفی به‌سوی عرصه فکری و دماغی می‌رویم. من شما را با اصول کلی و عمومی آشنا می‌کنم و درکنار آن جزئیات خصوصی تا بلافاصله ذهنتان را به‌سوی هدف اصلی یعنی جهت‌گیری آن در راستای تکلیف مشخص بکشانم. در پایان، استراتژی آسان و مطمئن آموزش ـ «Q3poc» را پیشنهاد می‌کنم. هریک از مواردی که برشمردیم با تمرین‌های مربوطه به‌طور جداگانه توأمند. شما در ادامه می‌توانید به‌هریک از آنها مراجعه کنید و جمع‌بندی شیوه‌های گوناگون نتایج به‌مراتب بهتری خواهند داد.

به‌کار بردن تصاویر ذهنی:
روشی نوین برای مطالعه

شما دیگر با این مقوله که چگونه ساختن تصاویر ذهنی به‌حافظه

کمک می‌کند و در این میان تخیل چه نقش مهمی را ایفا می‌کند آشنا شده‌اید. تعمیم دادن این روش به‌مطالعه، دشوار نیست. با استفاده از تخیل، به‌خصوص بصری، تصور واضح و دقیقی از آن چه که می‌خوانید خواهید داشت. تصاویر ظهور کرده را در یک زنجیره به‌یکدیگر مرتبط سازید و تفسیرهای خود را اضافه کنید تا به‌یاد آوردن آن چه را که خوانده‌اید به‌میزان قابل توجهی آسان سازید.

قاعده کلی

با تصاویری که مستقیماً در متن تشریح شده‌اند شروع کنید تا بعداً به‌سوی ایده‌ها و اندیشه‌های داده شده به‌آنها بروید ـ از فرم به‌محتوی. تصور کنید مغز شما دوربین فیلمبرداری است. متن کتاب می‌شود سناریویی با توصیف و شرح دکور، شخصیت‌ها، بسط و توسعه دسیسه‌ها، نقشه عمل و صحنه‌های پیاپی خانوادگی.

۱. **متن را در تصاویر ذهنی مجسم کنید.** موقعیت‌های مشخص را در ذهن ثبت کنید، به‌عواطف و روحیاتی که در شما ایجاد می‌کنند توجه کنید. این تصاویر مشخص، تصاویر زنده‌ای خواهند بود که توسط ایده‌های آنها ارائه شده‌اند.

۲. **توجه کنید به‌توالی** تصاویری که هنگام خواندن به‌وجود می‌آیند و نیز به‌وصل شدن آنها. آنها را در ترتیبی که در متن ظاهر می‌شوند به‌طور بصری بازسازی کنید. درباره ایده‌هایی که آنها به‌تصویر می‌کشند فکر کنید.

۳. **نظم دهید** به‌ایده‌ها و ساختار جامع نشأت گرفته از ترتیب و

توالی تصاویر. هریک از آنها یک یا چند ایده در خود دارد. برای آنکه ایده مجسم در تصاویر را اقتباس کنید، کافی است آن را در یک جمله فرموله کنید (اغلب نام قطعه، ایده اصلی را بیان می‌کند). عبور از یک ایده به‌ایده‌های دیگر را دنبال کنید.

۴. **تفسیر کنید** تصاویری را که هنگام مطالعه ظهور می‌کنند و ایده‌های مجسم در آنها را. این گونه تصاویر، سبک نویسنده و قوه ذهنی (mentality) او را منعکس می‌کنند. به‌این فکر کنید که نویسنده تا چه حد اصیل است و نظر شخصی خود را دربارهٔ سوژه اثر و شیوه نوشتن آن تشریح کنید. شما به‌این وسیله متن را همزمان در فهرست‌های عاطفی و فکری حافظه «یادداشت می‌کنید».

تمرینات

۱. تجسم ذهنی در هنگام مطالعه

با متن‌هایی که در زیر آورده شده‌اند شروع کنید، سپس متن‌های دیگری را که برای خودتان جالبند انتخاب کنید. هنگام مطالعه، تصاویر و صحنه‌های توصیف شده را به‌طور بصری در ذهن بازسازی کنید. سعی کنید آنها را در ذهنتان هرچه دقیق‌تر ثبت کنید. در هنگام مطالعه کل متن، تصاویری را که بازسازی کرده‌اید و می‌توانید به‌یاد بیاورید تشریح کنید. در ادامه سعی کنید توالی صحنه‌ها را به‌ترتیبی که در متن حضور می‌یابند، برقرار سازید. خودتان را با مرور مجدد سریع متن امتحان کنید؛ در این میان توجه داشته باشید که چه چیزی را جا انداخته‌اید و چه چیزی را به‌یاد می‌آورید. به‌اجرای همین شیوه

هنگام مطالعه همه متون ادامه دهید. رشد و پرورش مهارت‌های جدید مطالعه نیاز به‌زمان دارد، اما خواهید دید که مطالعه همراه با ترسیم تصاویر مرتبط و مناسب در ذهن چقدر لذتبخش است. صحنه‌های زنده همانند ماهیت و کنه کتاب، سال‌های طولانی در حافظه شما خواهند ماند. شما تصاویر قطعات دقیق و واضح متن را به‌یاد خواهید داشت. در این میان بیشتر سبک نویسندگان را به‌خاطر خواهید سپرد تا موضوعات آثار آنها را. این شیوه به‌خصوص هنگام مطالعه ادبیات هنری و اشعار خوب است. این شیوه برای دانشجویان رشته فیلولوژی نیز می‌تواند بسیار مفید باشد. این شیوه همچنین در مطالعه روزنامه و هرنوع متن تشریحی و توصیفی به‌کار می‌رود.

اسباب‌بازی کودک تهیدست

من ایده‌ای برای سرگرمی و تفریح معصومانه و عاری از گناه به‌شما می‌دهم. چه کمند سرگرمی‌هایی که در خود گناهی را پنهان نکرده‌اند!

صبح که از خانه خارج می‌شوید با عبور از خیابان‌های بزرگ، جیب‌هایتان را با چیزهای جالب ولی بی‌ارزش - به‌ارزش یک سو - پر می‌کنید. چیزهایی مثل دلقک رنگارنگ مسطحی که تنها با یک نخ به‌حرکت درمی‌آید و روی سندان آهنگران کوفته می‌شود، اسب سوارهایی که دم اسبشان سوت است، و با عبور از کنار خانه‌های روستایی، آنها را به‌بچه‌های فقیری که در سر راهتان می‌بینید پیشکش می‌کنید. می‌بینید که چگونه چشم‌های آنها با تعجب باز می‌شوند. در ابتدا جرأت نمی‌کنند از شما چیزی بگیرند، آنها این خوشبختی و

سعادت را باور نمی‌کنند. سپس دست‌های کوچولوی آنها زود هدیه را می‌قاپند و دوان دوان دور می‌شوند، همان کاری که گربه‌ها می‌کنند: وقتی تکه گوشتی از شما می‌گیرند، دور از شما در یک گوشه می‌خورند چون عادت کرده‌اند که از دست آدم‌ها فرار کنند.

در راه، پشت طارمی‌های باغی وسیع، در عمق آن دیوارهای یک قصر زیبا زیر نور خورشید برق می‌زدند. بچه‌ای زیبا و باطراوت در لباس روستایی گرانقیمتی آنجا ایستاده بود.

بیکاری و بی‌دغدغگی و ثروت، این بچه‌ها را چنان نازنین و دلربا می‌کنند که انگار از خمیره دیگری ساخته شده‌اند که همجنس بچه‌های فقیر و بیچاره نیست.

درکنار کودک روی زمین عروسک شیک و مجللی افتاده بود، همانطور باطراوت و شاداب که صاحبش، لاکی و براق، مطلا، ملبس به‌پیراهن ارغوانی که به‌آن زنجیر و گردن‌بند دوخته شده بود. اما او با عروسک محبوب خود بازی نمی‌کرد و به‌صحنه مقابلش نگاه می‌کرد.

آن طرف نرده‌ها، درکنار راه، در میان بوته‌های گزنه، کودک دیگری ایستاده بود، لاغر و نحیف، دوده‌ای، از آن بچه‌هایی که با نگاهی بی‌غرضانه می‌شد در آنها زیبایی بی‌نظیری کشف کرد. همانگونه که چشم‌های یک خبره صاحب‌نظر، نقش و نگاری زیبا را زیر قشری از لاک و غبار به‌حدس درمی‌یابند ـ این زیبایی را او از تاراج فقر و تهیدستی نفرت‌انگیز می‌زدود.

از میان ترکه‌های نرده سمبلیک که دو دنیا را از هم جدا می‌کرد ـ جاده طولانی و قصر ـ کودک تهیدست داشت اسباب‌بازی خودش را

بــه کــودک ثــروتمند نشــان مـی‌داد و کـودک ثـروتمند بـا عـطشی سیری‌ناپذیر به‌آن همچون پدیده‌ای نادر خیره شـده بـود، و آن یک موش زنده بود! پدر و مادر به‌خاطر نداشتن پول این اسباب‌بازی را از دل زندگی خود برایش گرفته بودند.

و هردو کودک برادرانه به‌یکدیگر می‌خندیدند و دندان‌های آنـها درخششی یکسان داشت.

شارل بُودلر Sharl Bodler

مجازات سخت‌تر از مرگ برای زن خیانتکار

شاه شارل، هشتمین شارل خاندان خود، درباری‌یی به‌نام سینیور دِ سیره بِرناژ[1] را به‌آلمان گسیل داشت. او با همت و غیرت و جدیت، روز و شب بی‌امان طی‌طریق مـی‌کرد تـا ایـنکه یک شب دیـرهنگام به‌قلعه یک نجیب‌زاده رسید و تقاضای بیتوته کـرد امـا اهـالی قـلعه به‌سختی او را پذیرفتند. ولی همین‌که صاحب قلعه آگاه شد خدمتکار مخصوص شاه شارل آمده، به‌دیدنش رفت و از او خـواهش کـرد از رفتار سختگیرانه افرادش دل‌آزرده نگردد زیرا به‌خاطر بعضی از اقوام زنش که با او دشمنی دارند و درصدد آسیب رساندن به‌وی هستند، مجبور است درقلعه را قفل و زنجیر کند. شب برناژ موضوع فرمان شاه را به‌او گفت و نجیب‌زاده گفت که هرخدمتی از دستش برآید برای شاه فرانسه انجام می‌دهد. او برناژ را به‌داخل خانه برد و خدمات شایسته را عرضه کرد. وقت شام، نجیب‌زاده مهمانش را به‌سالن پذیرایی برد که در آن پرده‌ای پرنقش و نگار آویخته شده بود و وقتی غذای گرم را

---

1. Sinior de Sire Bernaj

سر میز آوردند، از پشت این پرده زنی بیرون آمد، زیباترین زنی که می‌توان در تمام دنیا دید. اما موهای او از ته تراشیده شده بودند و خودش یکسر سیاه پوشیده بود. صاحب‌خانه و برناژ دست‌هایشان را شستند، برای زن نیز آب آوردند و او دست‌هایش را شست و در انتهای میز نشست، بدون آنکه کلمه‌ای برزبان براند؛ هیچ کس هم با او سخنی نگفت. سینیور برناژ با دقت به‌او نگاه کرد و به‌نظرش رسید این زیباترین زنی است که به‌عمرش دیده است هرچند صورتش سفید و رنگ پریده و غمگین بود. بعد از اینکه کمی غذا خورد، تقاضای نوشیدنی کرد، خدمتکار در ظرفی غیرعادی به‌او نوشیدنی داد ـ این ظرف یک جمجمه انسان بود که سوراخ‌های آن را با نقره پوشانده بودند؛ زن زیبا دو یا سه بار از جمجمه نوشید. وقتی شامش را خورد و دست‌هایش را شست به‌صاحب‌خانه تعظیم کرد و همان‌طور خاموش به‌پشت پرده رفت. برناژ چنان غرق در حیرت بود که فکورانه و غمگین نشست. صاحب قلعه این را دید و برایش تعریف کرد: «من می‌بینم که شما کاملاً شگفت‌زده‌اید از آن چه که سر میز دیدید. اما با دیدن شرافتمندی و نجابت شما نمی‌خواهم آن چه را در اینجا رخ داده پنهان کنم. تا شما فکر نکنید که این بی‌رحمی دلایل عمیقی ندارد. زنی را که دیدید همسر من است که من بیشتر از هرشوهری دوستش می‌داشتم ـ به‌حدی که برخلاف میل والدینش با او ازدواج کردم و او را به‌اینجا آوردم. او به‌قدری به‌من عشق می‌ورزید که من حاضر بودم تمام زندگیم را نثارش کنم و ما چنان با صلح و صفا زندگی می‌کردیم که من خود را خوشبخت‌ترین مرد دنیا می‌دانستم. اما

هنگامی که من به‌سفر رفتم، او به‌حدی شرافت، عقل و هوش و عشق خود را به‌من فراموش کرد که عاشق یک درباری از جیره‌خواران من شد؛ بعد از بازگشت از سفر شک و تردید به‌جانم افتاد. اما عشق من به‌او چنان عظیم بود که نمی‌توانستم در برابرش مقاومت کنم تا اینکه دست تصادف چشم‌های مرا بازکرد و من دیدم آن چه راکه بیشتر از مرگ از آن می‌ترسیدم. بنابراین عشقی که به‌او داشتم به‌یأس و ناامیدی و خشم و غضب تبدیل شد، و به‌جایی رسیدم که روزی وانمود کردم که از خانه بیرون می‌روم، در اتاقی که اکنون این زن زندگی می‌کند پنهان شدم وکمی پس از خروج دروغین من، او بیرون رفت و آن مرد جوان را دعوت کرد و او با بی‌پروایی وارد شد، با آن بی‌پروایی‌یی که فقط من وارد می‌شدم. اما وقتی که دیدم آن مرد قصد دارد وارد تخت خواب شود و در کنار او بیارامد، بیرون پریدم، سر مرد را توی کیسه کردم و او راکشتم، ولی از آنجایی که جنایت همسرم چنان به‌نظرم بزرگ آمد که مرگ برایش مجازات ناچیزی بود، کیفری تعیین کردم که برای او دردناک‌تر از مرگ است: من او را همراه با بقایای جسد کسی که بیش از من دوستش می‌داشت در اتاقی حبس کردم که در آن عیش و نوش می‌کرد و استخوان‌های دوست او را زینت اتاق ساختم. و برای آنکه او خاطره مرد را فراموش نکند، هنگام غذا سر میز جلوی روی من به‌جای جام به‌او جمجمه سر آن بدبخت رذل را می‌دهند تا از آن بنوشد و به‌این ترتیب انسانی زنده را در پیش روی خود ببیند که خودش دشمن خویش ساخت، و دوستی را که به‌خاطر عشق به‌او الان مرده است، مردی که او عشقش را به‌من

ترجیح داده بود. و او هرروز موقع نهار و شام دو چیز کاملاً ناخوشایند را می‌بیند: دشمن زنده و دوست مرده و همه به‌خاطر گناه خودش. یکی از شرایط زنده ماندن او این است که مثل خود من با سر تراشیده بگردد زیرا زیبائی گیسوان شایسته بی‌وفائی نیست و بی‌شرمی را نمی‌پوشاند؛ به‌همین خاطر موهای او را از ته می‌تراشند تا معلوم شود که او شرف، عقل و خرد و شرم و حیای خود را باخته. اگر بخواهید او را ببینید، من شما را به‌نزدش می‌برم. برناژ با کمال میل موافقت کرد و هردوی آنها پایین رفتند و در آنجا او را در اتاقی بسیار زیبا، تنها نشسته درکنار آتش یافتند. صاحب قلعه پرده جلوی قفسه بزرگ را کنار زد، استخوان‌های مرد مرده در آنجا آویزان شده بودند. برناژ خیلی دوست داشت با زن زیبا حرف بزند اما جرأت نمی‌کرد و از شوهرش می‌ترسید. ولی شوهر متوجه شد و به‌او گفت: «اگر دوست دارید، چیزی به‌او بگوئید، خواهید دید که چه سخنانی برزبان می‌راند». برناژ روکرد به‌زن و گفت: «مادام، اگر صبر شما به‌بزرگی رنجتان باشد، من شما را خوشبخت‌ترین زن دنیا می‌سازم». مادام زیبا با چشم‌های پر از اشک و باصداقت و صفا پاسخ داد: «من اعتراف می‌کنم گناه من چنان بزرگ بوده که همه درد و رنج مجازاتی که صاحب‌خانه مرا به‌آن محکوم کرده (زیرا من این جرأت و جسارت را ندارم که او را شوهر خود بخوانم) در مقایسه با ندامت و پشیمانی که از رنجاندن او دارم، چیزی نیست». و او با گفتن این حرف به‌تلخی گریست. در اینجا صاحب قلعه دست برناژ را گرفت و او را بیرون برد.

صبح روز بعد برناژ راهی شد تا فرمان شاه را اجرا کند. ولیکن

هنگام خداحافظی با نجیب‌زاده نتوانست از گفتن این سخنان خودداری کند: «موسیو، علاقه و مهر و ارادت من به‌شما، شرف و نجابت و پذیرایی گرمتان در این سرا مرا وامی‌دارند به‌شما بگویم که به‌نظر من با دیدن ندامت همسرتان شما باید به‌او ترحم کنید؛ و از آنجایی که جوان هستید و بچه‌ای ندارید، حیف خواهد بود چنین خانه‌ای را برای کسانی به‌ارث بگذارید که شاید اصلاً شما را دوست نداشته باشند». نجیب‌زاده که تصمیم گرفته بود هرگز دیگر با زن خود حرف نزند، در برابر سخنان برناژ عمیقاً به‌فکر فرو رفت و سرانجام فهمید که حق با اوست و به‌او قول داد که اگر همسرش همچنان این صداقت و صمیمیت را داشته باشد، به‌وی ترحم کند. و بعد از آن برناژ راهی اجرای فرمان شاه شد. وقتی برناژ نزد شاه برگشت و این داستان را برای وی بازگو کرد، شاه پاسخ داد که حقیقتاً هم همینطور است. گذشته از این شاه با شنیدن وصف زیبایی زن، نقاش خود به‌نام ژان دِ پاری را فرستاد تا چهره زن را نقاشی کند؛ و نقاش با موافقت و اجازه شوهر زنَ این کار را انجام داد. نجیب‌زاده هم به‌خاطر آرزوی داشتن بچه به‌زنی که با مجازاتش چنین عمیق نابودش کرده بود رحم آورد و آنها چندین بچه زیبا داشتند.

مارگاریتا ناوارسکایا

گپتا مرون[1] ـ نوول ۳۲

به‌خاطرسپاری اشعار

هرمتنی را می‌توان به‌صورت اشکال بصری تصورکرد، به‌خصوص

---

1. Geptameron

شعر که موضوعات بسیار خوبی برای این کار عرضه می‌کند. اشعار بافته شده از اشکال و تصاویر و مجاز و استعارات که تخیل را متحیر و مبهوت می‌کنند، احساس را تحریک و مستقیماً به‌روح و روان مراجعه می‌کنند و به‌همین دلیل خود به‌خود در حافظه باقی می‌مانند. در اینجا چند شعر برای رضایت خاطر شما می‌آوریم.

باران

دل آرام می‌گرید،
همچون باران ریز،
از چه چیز است
که دل می‌گرید؟
با ریختن برروی بام،

می‌گرید باران ریز،
می‌گرید، آرامتر، آرامتر،
با ریختن برروی بام

و با گوش سپردن به‌باران،
دل بی‌صدا می‌گرید،
از چه چیز، نمی‌داند،
فقط با گوش سپردن به‌باران.

و نه بدی، نه دردا
همچنان دل می‌گرید.

آیا به‌خاطر آن می‌گرید
که نه بدی هست، نه درد؟
پل ورلن[1]

گربه

گربه من، بیا، روی سینه‌ام دراز بکش
اما اول ناخن‌هایت را بکش.
می‌خواهم در چشم‌های زیبای تو غرق شوم
دریایی با انعکاس نور فلز.

چقدر من دوست دارم تو را نوازش کنم، وقتی کنارم
آرام می‌گیرند گونه‌های پشمالویت،
تو، حیوان الکتریکی من، در سکوت
زیر دستم خُرخُر می‌کنی.

تو مثل زن منی. نگاه لجوج و سرسخت او ـ

شبیه توست، گربه مهربون من:
سرد، دقیق، نافذ، مثل زوبین.
و عطری دلفریب و خطرناک
آکنده می‌شود، مثل تاتوره، از چیزی که شبیه هیچ چیز نیست،
از پوستی گندم‌گون و براق.

شارل بُودلر

1. Pol Verlen

۲. متن را به‌شکل تصویری «دربیاورید»

۱. اولین بند شعر را با صدای بلند و با متمرکز ساختن توجه برروی تصاویر نهفته در آن بخوانید.

۲. چشم‌ها را ببندید و سعی کنید معنای این بند را به‌طور بصری در ذهن تصور کنید. اگر ممکن است، همزمان با قوه بصری سایر احساسات را نیز شرکت دهید.

۳. سراغ بند بعدی بروید. آن را با صدای بلند بخوانید و به‌طور بصری در تخیل خود تصور کنید. به‌همین ترتیب با همه بندها ادامه دهید.

۴. شما باید تصاویر بسیار واضحی را که در شعرها وجود دارند در ذهن داشته باشید. امتحان کنید ببینید آیا اینطور است؟ (با خواندن اشعار با صدای بلند و بدون وقفه). این بار تصاویر بصری آشکارا با مشخص نمودن ایده در ذهن شما ترسیم می‌شوند.

۵. امتحان کنید شعر را با تکیه برتصاویر فکری بازسازی نمایید. چشم‌ها را ببندید و آن تصاویری را که به‌یادتان مانده‌اند در ذهن بازسازی کنید. کلمات آنها را در ذهنتان ترسیم کنید.

۶. خودتان را با خواندن دوباره شعر با صدای بلند امتحان کنید. اگر لازم بود تصاویر را تصحیح کنید. همچنین توالی و ترتیب تصاویری را که در ذهنتان پدیدار می‌شوند تصحیح کنید.

۷. آخرین نکته: به‌طنین کلمات گوش بسپارید. به‌ریتم‌ها و قافیه‌ها توجه کنید.

۳. دربارهٔ اشعار حرف بزنید

برای دوستتان دربارهٔ اشعار تعریف کنید؛ در ابتدا شعرها را توصیف کنید و سپس خاطرات و تأثرات خود را.

۴. یادگرفتن (حفظ کردن) شعرها

شاید بخواهید شعر را از برکنید. در این صورت به‌شیوه انباشتگی متوسل شوید: هرروز یک بند را یاد بگیرید و هربار بعد از یاد گرفتن بند جدید، بند قبلی را به‌یاد بیاورید. سعی کنید همه چیزهایی را که قبلاً فراگرفته‌اید در این پروسه جمع کنید ـ تجسم، قرینه، عواطف ـ و شعر را حفظ کنید. آن را با ژست یک هنرپیشه با دخالت دادن ذهنی احساس و تفکر تکرار کنید: شما خودتان آهنگ‌های صحیحی را که فراموش نمی‌شوند پیدا می‌کنید اگر فقط هرازگاهی آنها را در حافظه تازه کنید.

۵. مقایسه شعرها در یک تم (زمینه) واحد (گربه، باران...)

قطعات اشعار مختلف را مقایسه کنید و به‌تفاوت‌ها در ادراک حسی شعرا، لحن، حال و هوای کلی، طنین اشعار، ریتم و نقطه نظرات توجه کنید.

مطالعه متون اخبار با نقطه‌نظر شخصی خود

از کل به‌جزءها بروید، از نگاه جهانی به‌جزئیات.

۱. در ابتدا موضوع اخبار و ایده اصلی را مشخص کنید. مطلب

اصلی را روشن کنید: موضوع چیست؟

به‌عناوین و عنوان‌های فرعی (سوتیتر) توجه کنید، به‌فهرست مندرجات و فهرست مطالب ادبی و غیره نگاه کنید. همه اینها به‌تفکیک محتوای اصلی کمک می‌کنند. سؤالاتی مطرح کنید (این هم زمینه روشن شدن ایده‌های اصلی را فراهم می‌سازد) و سعی کنید هنگام مطالعه یا بعداً به‌آنها پاسخ دهید.

رشته راهنما را در بسط و توسعه ایده اصلی دنبال کنید. توجه کنید که چگونه این ایده گسترش پیدا می‌کند و به‌چه صورت مصور می‌شود. بگذارید ایده، شما را با خود ببرد، همانطورکه رشته آریاد، تزه را به‌هزار تو کشاند. باید این رشته را حفظ کرد تا در تفصیلات و انحرافات، گیج و سردرگم نشد.

۲. عناصر و عوامل مهمتر را تفکیک کنید: لحن هرقطعه، استدلال، توضیحات و اخبار و اطلاعات مستدل را تفکیک کنید. هنگام مطالعه زیر کلمات کلیدی، اشکال و تصاویر و مثال‌های روشن و واضح که فکر اصلی را تثبیت می‌کنند خط بکشید.

۳. ترکیب‌بندی ساختاری قطعه یاکل متن را تجزیه و تحلیل کنید

این کار قصد مؤلف را منعکس می‌سازد و ایده‌های اصلی را روشن می‌کند. متن از چند بخش تشکیل شده؟ چه ترتیب و توالی‌یی دارد؟ معمولاً در یک متن خوب در هرپاراگراف، یک اندیشه خاص نهفته است. سعی کنید طرح ساختاری متن را روشن سازید و آن را بنویسید. برای درست کردن فهرست مندرجات بخش‌های مختلف، به‌طور غیرارادی مجبور می‌شوید، ایده‌های نهفته در آنها را خلاصه

کنید. در اینجا مرور دوباره و هدفمند متن لازم می‌شود. اما اگر از همان ابتدا ترکیب‌بندی ساختاری را دنبال کنید، بسط و توسعه ایده اصلی مؤلف آسانتر خواهد بود. بنابراین سعی کنید در صورت امکان مطالب را در اولین بار خواندن ترکیب کنید.

۴. متن را با نقطه نظر شخصی خود تفسیر کنید. در ابتدا نقطه نظر مؤلف را روشن سازید و به‌آن نمره ارزشیابی بدهید. آیا مؤلف اصیل است، آیا شایسته اعتماد است؟ آیا او عمیق، معتبر، موجه، کارآزموده یا اخلاق‌گراست؟ آیا علاقه شما را جلب می‌کند؟

آیا سبک نوشتار چیز مثبتی را به‌محتوا می‌افزاید؟ برای خود روشن کنید که محتوا بیشتر برشما اثر می‌گذارد یا فرم؟ آیا مؤلف شما را متقاعد ساخته یا اینکه شکاک هستید، خشنود و قانعید، شیفته شده‌اید، خشمگین می‌باشید، توی ذوقتان خورده یا شوکه‌اید، یا حتی برآشفته و منزجرید؟

تذکر. اگر رسیدن به‌ایده اصلی برای شما سخت است، از خود بپرسید: سخن برسر چه نوع خبری است؟ روانشناس آمریکایی **بُونی مِیر**[1] در آزمایش شیوه به‌خاطر سپردن ایده اصلی متن از طریق کشف «طرح و برنامه» مؤلف برای بیان آن، نتایج خوبی به‌دست آورده است. برای این کار باید لغات شناساگر راکه به‌ساختار معنایی اصلی آن اشاره می‌کنند روشن کرد. طبق نظریه مِیر می‌توان پنج «طرح یا برنامه» را تفکیک کرد: **توصیف، پیوستگی و تسلسل** (حرکات و اعمال)، **مسئله / حل مسئله، مقایسه و تطبیق و علت / معلول.** این کار

---

1. Bony Meyer

اجازه می‌دهد متن را برپایه ساختار لفظی آن در یک جمله خلاصه کنیم.

«پایین آمدن دما نتیجه حرکت توده هوای قطبی به‌سمت قاره است». لغت شناساگر در اینجا ـ«نتیجه» است. این لغت، طرح علت / معلول را نشان می‌دهد. این جمله علت سرد شدن را خلاصه می‌کند.

«برای آنکه در زندگی خوشبخت باشیم، باید پوشیده و تودار زندگی کنیم». لغت شناساگر: «برای آنکه» و طرح: مسئله / حل مسئله است. این متن به‌سؤال راه خوشبختی پاسخ می‌دهد.

«کلوپ هدونیسم[1] (مکتب لذت‌پرستی)، کلوپ دریای مدیترانه را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد». لغات شناساگر در اینجا اسامی دوکلوپ هستند. طرح: مقایسه و تطبیق. این متن دوکلوپ راکه یکی از آنها بهتر به‌نظر می‌رسد مقایسه می‌کند.

«برای آن که خوب برنزه شویم، باید در ابتدا به‌پوست کرم ضدآفتاب بمالیم، سپس در آفتاب برنزه شویم و در پایان کرم را از روی پوست بشوئیم».

لغات شناساگر: «در ابتدا»، «سپس»، «در پایان»؛ طرح: تسلسل حرکات و اعمال. این متن دستورالعمل مطمئنی برای رسیدن به‌پوست برنزه‌ای زیبا، بدون به‌خطر انداختن خود می‌دهد. حرکات و اعمال از سه مرحله عملیات تشکیل شده‌اند که باید با نظم مشخصی محقق شوند.

با این روش اندیشه اصلی به‌خاطر سپرده می‌شود و شاید هم

---

1. Hedonism

چیزی بیشتر. ولی در متون پیچیده، طرح‌ها یا برنامه‌های زیادی وجود دارند، پس این شیوه عملاً در مورد تجزیه و تحلیل متون خبری ـ تبلیغاتی، ضرب‌المثل‌ها، ساختارها، مقاله‌های روزنامه‌ها، و کلاً متون کوتاه کاربرد دارد. این شیوه، ابزاری جالب و منطقی است اما فقط می‌تواند نقش کمکی ایفا کند. آخر ایده اصلی ـ تنها اسکلت متن است. این اسکلت، بدن آن را نگه می‌دارد اما در آن روحی نمی‌دمد.

۶. مطالعه با هدف اقتباس کنه و ماهیت متن

تفسیرهای کوتاهی برهمه متونی که محتوای آنها را می‌خواهید به‌خاطر بسپارید، متناسب با توصیه‌های قبلی بنویسید. با متن زیر شروع کنید: **«روح بی‌آلایش»**. در اولین دور مطالعه، ایده اصلی را تفکیک و لغات و تصاویر کلیدی را پیدا کنید و با پیشروی مطالعه آنها راگروه‌بندی کنید. برای خود تصورات کلی تشکیل دهید. در دور دوم مطالعه به‌ساختار متن و جزئیات توجه بیشتری کنید. درک شما از متن اکنون باید عمیق شود. بعد از هرپاراگراف مکث کنید (بالاخره نقطه‌گذاری برای این کار ساخته شده!) و از خود سؤال‌های مختلفی در رابطه با متن بپرسید: آیا از آن خوشتان می‌آید یا نه؟ چرا؟ آیا برروی شما تأثیر می‌گذارد؟ دقیقاً چه تأثیری؟ آیا مؤلف ایده‌های کاملاً بکر دربارهٔ مسئله مورد بحث دارد؟ آیا او نقطه‌نظر خود را مستدل و ثابت کرده است؟ آیا موضع‌گیری خاصی دارد؟ آیا شما با او موافقید؟ تفسیر کنید...

روح بی‌آلایش

در طول نیم قرن، خرده بورژواها، آدم‌های کوته‌فکر و تنگ‌نظر به‌مادام بِن[1] به‌خاطر خدمتکار او فلیسیته[2] حسادت می‌کردند.

او به‌ازای صد فرانک در سال در آشپزخانه پخت و پز می‌کرد، و به‌امور خانه رسیدگی می‌نمود، می‌دوخت، تمیز می‌کرد، اتو می‌کشید، بلد بود اسب‌ها را تیمار کند، به‌پرندگان دانه بدهد، روغن درست کند و در این میان به‌خانم خود وفادار بماند، هرچند که او به‌هیچ وجه دلپذیر و دلنشین نبود.

مادام بن با مرد جوان زیبایی ازدواج کرد که در آغاز سال ۱۸۰۹ از دنیا رفت و برای او دو بچه و قرض‌های فراوان به‌ارث گذاشت.

آنگاه او اموال غیرمنقول خود را به‌استثنای کارخانه‌های توکه[3]، و ژِفُوس[4] که درآمد سالانه آنها بیش از ۵۰۰۰ فرانک نبود فروخت، خانه خیابان سن ملن[5] را ترک کرد و ساکن خانه‌ای کوچکتر و محقرتر شد که از اجدادش درگذشته به‌او رسیده بود و در کنار بازار قرار داشت.

این خانه کوچک با شیروانی سنگی، بین گذرگاه و خیابانی که به‌سوی رودخانه می‌رفت قرار داشت. سطح کف زمین در آن در سطوح مختلف بود که باعث می‌شد کسانی که به‌خانه داخل می‌شوند اغلب پایشان گیر کند. راهرویی باریک و تنگ، آشپزخانه را از اتاق‌ها، جایی که مادام بن روزهای خود را با نشستن روی صندلی دسته‌دار حصیری در کناره پنجره می‌گذراند، جدا می‌ساخت. کنار

---

1. Ben
2. Felisite
3. Tuke
4. Jeffos
5. Sen Melen

دیوار با تخته رنگ شده به‌رنگ سفید، یک ردیف هشت تایی صندلی از چوب سرخ چیده بودند. زیر بارومتر بالای پیانوی قدیمی، هرمی از جعبه‌ها و کارتن‌ها تلنبار شده بود. کنار سنگ مرمر زرد به‌سبک لودویک پانزدهم دو کوبلن با تصویر چوپان به‌هم متصل شده بودند. در وسط سنگ ساعت بزرگی به‌شکل اهرام شرقی قرار داشت. تمام خانه بوی کپک می‌داد! زیرا کف آن پایین‌تر از سطح زمین بود.

فلیسیته با طلوع آفتاب بیدار می‌شد تا خدمت در کلیسا را از دست ندهد، و تا شب بی‌وقفه کار می‌کرد و زحمت می‌کشید، وقتی شام تمام می‌شد، ظرف‌ها جمع می‌شدند و در خوب قفل می‌شد، او کنده چوب را عمیق‌تر در خاکستر چال می‌کرد و کنار اجاق خوابش می‌برد در حالیکه تسبیحی در دست داشت. هیچ کس دیگری اینقدر جدیت در کار از خود نشان نمی‌داد. مثلاً در مورد تمیزی، برق و جلای قابلمه او سایر خدمتکاران را مأیوس و ناامید می‌کرد. برای صرفه‌جویی آرام غذا می‌خورد و با انگشت خرده‌های نان را از روی میز جمع می‌کرد - نانی که ۲۰ فونت وزن داشت و انگار مخصوصاً برای او پخته شده بود و بیست روز نگه داشته می‌شد.

در همه فصول سال، روسری چیت سرش می‌کرد که از پشت با سنجاق محکم می‌کرد و موهایش را می‌پوشاند، جوراب شلواری خاکستری می‌پوشید، دامن قرمز و روی پیراهن پیش‌بندی با پیش‌سینه، مثل پیش‌بند خواهران نیکوکار بیمارستان‌ها.

صورت او لاغر بود و صدایش تیز و گوشخراش. در بیست و پنج سالگی می‌شد به‌او چهل سال سن داد. حتی با شروع پنجاه سالگی

هم علایم پیری در او ظاهر نشد، و همیشه در سکوت با قامتی راست و حرکات موزون و شمرده، زنی به‌نظر می‌آمد که از چوب ساخته شده و با مکانیزمی اتوماتیک به‌حرکت درمی‌آید. گوستاو فلوبر

بخوانید و به‌سؤالات پاسخ دهید

متد Q3poc

این روشی بسیار ساده است که به‌شما کمک می‌کند ایده‌های اصلی هرنوع متنی را دریابید و نیز فیلم‌ها، نمایش‌نامه‌ها و غیره.

برای آنکه مطالعه شما کارآمد و مؤثر باشد، امتحان کنید به‌شش سؤال ساده پاسخ دهید: **چه کسی چه کار می‌کند، کِی، چرا، کجا و چگونه؟**

(Qui fait Quoi, Quand, Pourquoi, Ouet Comment-Q3poc)

ژورنالیست‌های آمریکایی در دوره‌های آموزشی برای اطمینان بیشتر از آنکه حتی یکی از جهات رویدادها و وقایع از دیدرس خوانندگان خارج نشود به‌این شیوه متوسل می‌شوند. شما می‌توانید آن را در بررسی هربحث همه جانبه، برنامه رادیویی، اخبار یا نشریات به‌کار ببرید. این شیوه برای مطالعه مقالات روزنامه ایده‌آل است.

۷. خواندن به‌شیوه Q3poc

متن «کاندید یا خوشبینی» را با حفظ شش سؤال در ذهن بخوانید: شخصیت‌های اصلی در اینجا چه کسانی هستند؟ دقیقاً چه چیزی رخ می‌دهد؟ کِی و کجا اتفاق می‌افتد؟ چرا و چگونه؟ هرازگاهی

مکث کنید و به‌این سؤالات پاسخ دهید.

کاندید یا خوشبینی
(قطعه منتخب)

در وست فالی[1] در کاخ باژون توندر تن ترونک[2]، جوانی زندگی می‌کرد که طبیعت به‌او خلق و خویی خوب و دلنشین بخشیده بود. تمام روح او در چهره‌اش منعکس شده بود. او دربارهٔ همه چیز کاملاً عاقلانه و بسیار ساده‌دلانه قضاوت می‌کرد؛ به‌همین دلیل، من فکر می‌کنم، او راکاندید می‌نامیدند. خدمتکارهای پیر خانه فهمیده بودند که او پسر خواهر بارون و یکی از درباریان مهربان و شریف که در همسایگی زندگی می‌کرد و این دختر خانم به‌هیچ وجه نمی‌خواست با او ازدواج کند، بود، زیرا او نمی‌توانست بیش از هفتاد و یک پشتش را ثابت کند و بقیه شجره‌نامه او با نیروی مخرب زمان نابود شده بود.

بارون یکی از مقتدرترین اشراف وست فالی بود زیرا درکاخ او هم در زیاد بود و هم پنجره؛ حتی سالن اصلی با ردیفی از درها و پنجره‌ها تزئین شده بود. سگ‌های کاخ در صورت نیاز به‌صورت یک گله گرد می‌آمدند؛ اسب‌های او بدل می‌شدند به‌شکارچی؛ کشیش روستا صدقه بگیر او بود. همه آنها او را مُون سینیور می‌نامیدند و وقتی که از ماجراجویی‌های خود تعریف می‌کرد می‌خندیدند.

بارونس، همسر او تقریباً سیصد و پنجاه فونت وزن داشت و با این وزن احترام زیادی را به‌خود جلب می‌کرد. او امور خانه را

1. Vest Faly 2. Tunder ten tronk

به‌شایستگی انجام می‌داد که آن احترام را افزایش می‌داد. دختر او کونی گوندا، هفده ساله، گلگون، شاداب و باطراوت، فربه و پراشتها بود. پسر بارون از هرلحاظ شایسته پدرش بود. استاد و مرشد آنها پانگلُوس[1] غیب‌گوی خانه بود و کاندید کوچک درس‌های او را با همه پاکدلی سن و شخصیت خود گوش می‌داد.

پانگلوس متافیزیک، تئولوژی ـ کیهان‌شناسی درس می‌داد. او به‌نحوی عالی ثابت می‌کرد که هیچ ردی و اثری بی‌دلیل نیست و اینکه در این کاخ که بهترین کاخ ممکن در جهان است، صاحب آن بارون از بهترین‌هاست و خانم بارونس از بهترین بارونس‌هاست.

او می‌گفت: ثابت شده که اشیاء و چیزها نمی‌توانند به‌گونه‌ای دیگر باشند زیرا با هدفی معین ساخته شده‌اند، و همه لازم و ضرورنید و برای بهترین اهداف ساخته شده‌اند. مثلاً ببینید بینی برای عینک ساخته شده، به‌همین دلیل ما عینک داریم. پاها آشکارا برای آن تعیین شده‌اند که کفش بپوشیم و ما به‌آنها کفش می‌پوشانیم. سنگ‌ها درشت شده‌اند برای آنکه آنها را بتراشیم و از آنها کاخ بسازیم و می‌بینیم که بارُونِ مالک بهترین و زیباترین کاخ را دارد. خوک‌ها ساخته شده‌اند تا آنها را بخورند، و ما تمام سال گوشت خوک می‌خوریم. متعاقباً هم کسانی که می‌گویند همه چیز خوب است، حرف احمقانه‌ای می‌زنند چون باید گفت که همه چیز بهترین است.

کاندید با دقت گوش می‌داد و ساده‌دلانه باور می‌کرد: او کونی گوندا را به‌طرز فوق‌العاده‌ای زیبا می‌دید، هرچند هرگز جرأت

---

1. Panglos

نمی‌کرد در این باره به‌او حرفی بزنند. او معتقد بود که بعد از خوشبختی به‌دنیا آمدن به‌وسیله بارون **توندر تن ترونک**، دومین مرحله خوشبختی، **کونی گوندا** بودن است. سومین ـ دیدن هرروز او و چهارمین ـ گوش دادن به‌**پانگلوس**، برجسته‌ترین فیلسوف ولایت، و متعاقباً همه زمین.

روزی **کونی گوندا** هنگام گردش درکنار کاخ در بیشه‌ای کوچک که پارک نامیده می‌شد، در میان بوته‌ها دکتر **پانگلوس** را دید که به‌مستخدمه مادرش، کوچولوی گندم‌گونی که دختر خیلی خوب و محجوب و متواضعی بود، درس فیزیک آزمایشگاهی می‌داد. از آنجا که **کونی گوندا** علاقه زیادی به‌علم و دانش داشت، نفس خود را در سینه حبس کرد و تصمیم گرفت همه آزمایشاتی راکه انجام می‌دهند نگاه کند و شاهد آنها شد. او اثبات‌های دکتر را کاملاً روشن وواضح فهمید و رابطه بین آنها و تسلسل و منطقی بودن آنها را فرا گرفت و آشفته و هیجان‌زده بازگشت، غرق در فکر، باتمام وجود می‌خواست بداند و آرزو می‌کرد که کاش می‌توانست موضوع مورد آزمایش جدی برای کاندید جوان باشد و او نیز برای وی.

هنگام بازگشت به‌کاخ کاندید را دید و سرخ شد؛ کاندید هم سرخ شد. او با صدایی لرزان از تشویش و هیجان به‌کاندید سلام داد، و کاندید خجالت‌زده به‌او جوابی داد که خودش هم نفهمید. روز بعد، پس از ناهار وقتی از پشت میز بلند می‌شدند، **کونی گوندا** و **کاندید** سر از پشت پاراوان درآوردند. **کونی گوندا** دستمال از دستش افتاد، **کاندید** آن را برداشت، دختر با چهره‌ای معصومانه دست کاندید را فشرد.

جوان با ظاهری معصومانه دست بارونس جوان را با چابکی، احساس و ملاطفت و نرمی خاص بوسید، نگاه‌های آنها با هم برخورد کردند و چشم‌هایشان مشتعل شدند، و زانوهایشان لرزان شدند، و دست‌های آنها سرگردان ماندند. بارون **توندرتن ترونک** از نزدیک پاروان رد می‌شد و با روشن کردن علت و معلول پیش خود، با یک اردنگی جانانه کاندید را از کاخ بیرون کرد. **کونی گوندا** غش کرد؛ همین که به‌هوش آمد و چشم‌هایش را باز کرد، بارونس او را به‌باد سیلی گرفت و آشفتگی و بلوا در زیباترین و دلپذیرترین کاخ دنیا به‌پا شد.

ولتر

متد SQ3R

استراتژی برای مطالعه جدی

در زمان جنگ جهانی دوم برای رشد سریع توانایی تحصیل و درس خواندن به‌این شیوه متوسل می‌شدند. هدف آن: «ایجاد امکان یاد گرفتن بهتر، سریعتر، با کارآیی و تأثیر بیشتر» است. متد به‌حدی مفید واقع شده که وارد برنامه‌های درسی بسیاری از کالج‌ها و دانشگاه‌های آمریکا گردید. به‌طوری که تأیید شده است این شیوه، به‌یاد آوردن مطالب را به ۸۰٪ می‌رساند. با این شیوه می‌توان ۸۰٪ مطالب را بعد از ۸ ساعت به‌خاطر آورد. در حالیکه در روش‌های معمولی این میزان به‌طور متوسط ۲۰٪ می‌باشد. این شیوه با دقت به‌اصل و کنه آنچه می‌آموزید، مخالف فراموشی عمل می‌کند، به‌این ترتیب که شما بلافاصله ایده اصلی را تفکیک می‌کنید و در دومین

دور مطالعه متن، ترکیب‌بندی ساختاری آن را در ذهن حفظ می‌کنید. این شیوه برپایه اصول ذکر شده قبلی استوار است، اما مراحل دیگری با دقت و تدبیر در آن لحاظ شده‌اند که به‌صورت خلاصه و مختصر چنین نوشته می‌شوند:

SQ-3R

	S(survoler)-	آشنایی اجمالی و سطحی
	Q(questionner)-	طرح سؤال
3R	(repérer)-	علامت‌گذاری هنگام خواندن
	(réciter)-	بازگو کردن با واژه‌ها و لغات
	(revoir)-	مرور دوباره

۸. مطالعه با شیوه SQ-3R

یک متن یا کتاب جالب انتخاب کنید. برای تمرکز بیشتر توجه، مهم است که انگیزه‌های تحریک کننده شما هرچه ممکن است قوی‌تر باشند. در آغاز می‌توانید متون ارائه شده در این فصل، یا یکی از فصول این کتاب مثلاً فصل ۲ را (**«حافظه چگونه کار می‌کند»**) مطالعه کنید. شیوه را به‌روش زیر به‌کار ببرید.

به‌طور اجمالی از نظر بگذرانید ـ متن را برای روشن شدن اندیشه و مفهوم اصلی آن به‌طور اجمالی از نظر بگذرانید.

سؤال طرح کنید ـ یعنی عناوین فرعی (سوتیترها) را با تبدیل کردنشان به‌سؤال، دوباره تشریح و تصریح کنید، و سپس هنگام خواندن متن، پاسخ‌ها را جستجو کنید.

در متن علامت‌گذاری کنید ـ برای روشن شدن ترکیب ساختاری متن در آن علامت‌گذاری کنید و در این میان سعی کنید ایده‌های اصلی راکه پاسخ سؤالات شما خواهند بود بیابید.

بازگو کنید ـ در هنگام مکث در پایان پاراگراف‌های طولانی، پیش خود ایده‌ها را یکی پس از دیگری بازگو کنید. یادداشت‌های کوتاه بردارید.

همان لحظه مجدداً متن را مرور کنید ـ با توجه به‌ایده‌های اصلی و ترتیب شرح و بیان آنها، یعنی در ساختار درونی متن، همان لحظه مجدداً متن را مرور کنید. شما باید تخصص کلی و عمومی داشته باشید که با جزئیات موجود تکمیل شود. نگاهی اجمالی به‌یادداشت‌های خود بیاندازید تا در چارچوبی کلی آنها را با متن مقایسه و به‌این وسیله فراگیری خود را تقویت کنید. به‌آن چه که فراموش کرده‌اید و به‌آن چه که به‌یاد دارید توجه کنید. و در پایان (این خیلی مهم است!) **تفسیر و نقد کنید.** آیا موفق شدید به‌همه سؤالات طرح شده پاسخ دهید؟ اطمینان حاصل کنید که نقطه‌نظر مؤلف را مشخص و روشن ساخته‌اید. موضع‌گیری نویسنده را ارزیابی کنید، سعی کنید این موضع‌گیری را در دورنما ببینید، تا چه حد همه چیز با هم اتفاق نظر دارد. مخالفت‌ها، اطلاعات غلط، اشتباهات، ضد و نقیض‌گویی‌ها، پیش داوری‌ها و حیله‌ها و نیرنگ‌ها را پیدا کنید.

در صورت تمایل، با در نظر گرفتن هدف خود از مطالعه، می‌توانید متد را با حذف مرحله «بازگویی» ساده‌تر کنید. مرور اجمالی روزنامه‌ها، مجلات مصور و علمی ـ فنی، گزارش‌ها و کتاب‌ها به‌شما

کمک می‌کند در وقت و انرژی صرفه‌جویی کنید: شما برروی آن چه که برایتان جالب‌تر است متمرکز می‌شوید. پی می‌برید که بلافاصله مرور کردن متنی که همان لحظه خوانده‌اید چقدر مهم است: شما می‌توانید مطالبی را که فرا گرفته‌اید، فقط با تفسیر و قضاوت آن در همان لحظه بلافاصله پس از خواندن تثبیت کنید. برای آنکه ایده‌ها در سر فرو نشینند باید قدری وقت صرف کرد، تا وقتی که متن هنوز در حافظه تازه است ـ آنگاه بیشتر فرا می‌گیرید. به‌موافقت و همفکری ساده یا عدم توافق با نویسنده محدود نشوید. سعی کنید با واژه‌ها بیان کنید چرا چنین عقیده‌ای دارید و با دقت تشریح کنید از چه چیزی دقیقاً خوشتان می‌آید و از چه چیزی خوشتان نمی‌آید. به‌این ترتیب احساس انتقادی خود را پرورش می‌دهید و خواننده‌ای ماهر و باتجربه می‌شوید. اگر مطالبی را که خوانده‌اید با دوستانتان مورد بحث قرار دهید، مدت طولانی‌تری آن را در منطقه فعال حافظه خود حفظ می‌کنید.

خلاصه مطالب فصل یازدهم

۱. مطالعه با تأثیر و کارآیی بیشتر یعنی مطالعه هدفمند در جهت به‌خاطرسپاری طولانی مدت. برای این کار باید **به‌اندیشه خود نظم بدهیم**. این کار را با روش‌های مختلفی می‌توان انجام داد. هرمتدی ارزش‌ها و شایستگی‌های خود را دارد. همه آنها را پیش از انتخاب مناسب‌ترین‌شان امتحان کنید. انعطاف اندیشه از خود نشان دهید و هنگام مطالعه به‌متدهای مختلف مراجعه کنید. متد تجسم ذهنی نیازمند قدری تمرین بیشتر است زیرا روش جدیدی است. ولی خیلی مؤثر و کارآمد و در مقیاسی وسیع‌تر از آنچه که فکرش را بکنید می‌باشد.

۲. هنگام مطالعه، به‌طور بصری تصاویری را در ذهنتان بازآفرینی کنید که از متن به‌آنها رسیده‌اید. این کار اجازه می‌دهد متن را طبق همان عناصر و اجزایی که در شما تأثرات بیشتری ایجاد می‌کنند یا شخصاً به‌نظرتان نزدیک‌تر از همه می‌آیند، بازسازی کنید. تصاویر ذهنی پایه‌های ایده‌ها هستند. **آن را تفسیر کنید.**

۳. هنگام مطالعه متن **از کل به‌جزء بروید** تا اساسی‌ترین و ماهوی‌ترین مطالب را به‌خاطر بسپارید. به‌ایده‌های اصلی و اساسی و ساختار نوشتاری آنها توجه کنید، جزئیاتی را که برایتان جالبند تفسیر کنید.

۴. با هدف دستیابی به‌پاسخ‌ها طبق شیوه Q3poc مطالعه کنید.

۵. برای راحت‌تر فراگرفتن مطالب، از متد SQ3R استفاده کنید.

۶. **بلافاصله** بعد از اتمام مطالعه، مجدداً متن را مرور کنید. در صورت امکان نظریات خود را با دیگران در میان بگذارید.

تذکر. به‌هرمتدی که متوسل می‌شوید، آن را با نیازهای خود دمساز و هماهنگ کنید. فقط خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید چه حدی از تفصیل و شرح و بسط برای به‌خاطر سپردن برایتان ضروری است. هنگام مطالعه برای خودتان، معمولاً به‌خاطر سپردن چیزهایی که شما را متحیر یا علاقمند ساخته (مثلاً بعضی ایده‌ها، تصاویر و غیره) کاملاً کافی است، در عین حال تحلیل عینی

و جامع ضروری است. در هرصورت قاعده طلایی عبارت است از گزینش دقیق عناصر و اجزائی که باید به‌خاطر سپرده شوند و تثبیت آنها در حافظه به‌طور همزمان و در سطوح مختلف: حسی، فکری و عاطفی. بنابراین به‌متن توجه کنید، همه چیزهایی را که برایتان جالب است **تحلیل و تفسیر کنید** ـ و شما برای مدتی طولانی آن را به‌خاطر خواهید سپرد اگر هرازگاهی آن را در حافظه تازه کنید.

فصل دوازدهم

اعداد

شما نمی‌توانید درباره خودتان قضاوت کنید
بدون آنکه به‌تجسم و تخیل متوسل شوید.
مارک تواین

در این فصل همه چیزهایی که قبلاً آموخته‌ایم برای به‌خاطر سپردن ارقام و اعداد به‌کار گرفته می‌شوند. تصور تصاویر بصری - روشی بسیار آسان است که می‌توان در مقیاسی وسیع از آن استفاده کرد، وقتی در تفکر ما به‌صورت عادت درآید. فراموش نکنید که در مورد حافظه، معجزه وجود ندارد ـ همه چیز در عملیات ذهنی لازم و مقتضی خلاصه می‌شود.

ما اغلب تأسف می‌خوریم که نمی‌توانیم عدد یا شماره‌ای را به‌یاد بیاوریم، مثل شماره آپارتمانی که باید برویم، شماره ماشین، تلفن فامیل یا دوست. حتی اگر علاقه خاصی به‌ارقام و شماره‌ها ندارید (و به‌این دلیل که آشکارا کوچک‌ترین توجهی به‌آنها نمی‌کنید)، می‌توانید

برای خود سیستم راحتی پیدا کنید تا آنها را به‌خاطر بسپارید. در آغاز باید به‌سیستم تشریح شده در پایین همچون یک بازی مراجعه و متدهای گوناگون را امتحان کرد؛ اما آنها را به‌این دلیل که به‌نظرتان بیش از حد مشکل، عجیب و غیرعادی و یا مستلزم وقت و زمان خیلی زیادی رسیده‌اند، بلافاصله کنار نگذارید.

در قرن‌های گذشته همگان براین عقیده بوده‌اند که دریافت‌ها و ادراک‌های ذهنی و خیالی «پایه‌های» مطمئن حافظه بوده‌اند، اما در دوران ما فقط عده کمی با آنها آشنا هستند. بعضی از معلمین مجرب خردمند به‌دانش‌آموزان خود توصیه می‌کنند که از این روش‌ها استفاده کنند. مثلاً، فهرست هفت حرف ربط زبان فرانسوی -ni، car، or، donc، et، ou، mais- تصادفاً با طنین جمله «Mias ou est donc ornicar?» شباهت و همسانی دارد («پس این اُرنیکار کجاست؟») که به‌این ترتیب به‌آسانی به‌خاطر سپرده می‌شود. یک مثال دیگر: عدد π (پی) که پنج رقمی است - ۳/۱۴۱۶ - را می‌توان به‌راحتی همچون جملهٔ «نان ن (نون) دارد ن (نون) خوشمزه» یا گلی و گلاب و گلایول»
(۳) (۱) (۴) (۱) (۶)
به‌خاطر سپرد، جمله‌هایی که در آنها تعداد حروف هرکلمه به‌ترتیب برابر است با عدد مربوطه. وقتی دوران مدرسه یا دانشگاه را پشت سر می‌گذاریم، از توسل جستن به‌روش‌های ذهنی و خیالی دست می‌کشیم، زیرا نیاز علنی و آشکار به‌آنها خیلی کم می‌شود. برخی فکر می‌کنند کلاً قدرت ندارند این روش‌ها را فرابگیرند و به‌همین دلیل حتی امتحان نمی‌کنند که این کار را بکنند. دیگران تنبلی یا عدم اعتماد به‌نفس خود را با ماسک ارزان کم‌باوری و شکاکیت

می‌پوشانند. وقتی سرآخر برای خودتان یک سیستم به‌خاطرسپاری انتخاب کردید، فراموش نکنید که آموختن و فراگیری آن با تمرین نیازمند صرف وقت است. بعضی از مردم با آن یک بازی فکری ترتیب می‌دهند تا حافظه خود را آزمایش کنند. از آنجایی که همه چیز با استدلال و انگیزه آغاز می‌شود، هدفی را برای خود بیابید که محرک باشد. شماره‌ای را انتخاب کنید که همیشه می‌خواسته‌اید به‌خاطر بسپارید؛ مثلاً شماره حساب بانکی یا شماره تلفن دوستتان. باید اذعان داشت که برای به‌خاطر سپردن اعداد، علاقمندی لازم است. هستند کسانی که واقعاً علاقمند و شیفته این کارند و برای به کار بردن حقه‌های مختلف با اعداد در ذهن، به‌استراتژی‌های ذهنی مختلفی متوسل می‌شوند.

رایج‌ترین سیستم به‌خاطرسپاری، برپایه تقسیم‌بندی کثرت عناصر به‌چند بخش استوار شده، این کثرت عناصر و اجزاء می‌تواند ارقام، جمله یا پاراگراف متن باشد. معمولاً شماره‌هایی که بیش از حد طویل و بلندند، حساب‌های بانکی، کارت‌های اعتباری یا حتی شماره تلفن‌ها به‌همین صورت «بخش بخش» نوشته و با صدای بلند خوانده می‌شوند. اجزاء کوچک اطلاعات که بعداً به‌یکدیگر وصل می‌شوند و یک کل را تشکیل می‌دهند، آسانتر به‌خاطر سپرده می‌شوند. این روش کاملاً ساده‌ای است که به‌مطلبی که می‌خواهیم به‌خاطر بسپاریم، ساختار بدهیم. در این رابطه روش بسیار ساده دوختن با نخ‌های کوتاه را به‌یاد بیاوریم. شاید هربار محکم کردن و گره زدن نخ و بریدن ته آن و دوباره فرو بردن نخ در سوزن، خسته کننده به‌نظر برسد،

اما این بهترین روش دوختن است. ما نیز اگر سعی کنیم ارقام طولانی را بدون تقسیم آنها به‌چند بخش به‌خاطر بسپاریم دقیقاً مثل شیطان محکوم به‌شکستیم. تقسیم ساده یک دسته ارقام به‌تکه‌های کوچک کافی است و شما اینگونه شماره تلفن خود را به‌خاطر می‌سپارید و این اصل را دائماً به‌کار می‌برید.

تجسم ذهنی و خیالی ارقام نیز نتایجی عالی می‌دهند. حافظه عکاسی دقیقاً اینطور کار می‌کند. کسانی که این توانایی را در خود پرورش داده‌اند، از آن به‌راحتی نفس کشیدن استفاده می‌کنند. علاوه برآن، بسیاری از آنها در هنگام تجزیه و تحلیل اعداد به‌عملیات ذهنی برپایه منطق محاسبات ابتدایی متوسل می‌شوند. مثلاً برای به‌خاطر سپردن اعداد ۱۰۲۴۸ می‌توان آن را به‌۲ و ۱۰ و تصاعد هندسی براساس ۲ تقسیم کرد:

۱×۲=۲ ; ۲×۲=۴ ; ۴×۲=۸ ;

۲،۴،۸ ← و در ادامه ۱۰ ← این می‌دهد

این نوع عملیات به‌نظر افرادی که هوش ریاضیات دارند، ابتدایی می‌رسد. کسانی که به‌حساب و ریاضیات علاقه ندارند، ترجیح می‌دهند سیستم به‌خاطرسپاری براساس تصاویر ذهنی را تجربه کنند. ارقام و اعداد را می‌توان به‌سمبل‌هایی مشخص تبدیل کرد که شکل آنها را به‌راحتی از طریق تسلسل و تصور یکجا گرد آورند. در این فصل موارد استفاده از تخیل به‌شما ارائه می‌شود. لابد حدس زده‌اید که در پس سیستم‌های مختلف به‌خاطرسپاری، قواعدی کلی قرار گرفته‌اند که برای شما آشنا هستند:

۱) تعویض مفاهیم انتزاعی با شکل‌های مشخص؛
۲) ایجاد تسلسل و پیوستگی بین اشکال
۳) پی‌ریزی «پایه‌ها و تکیه‌گاه‌هایی» به‌صورت داستان‌هایی کوتاه مرتبط با این تصور.

برای به‌خاطرسپاری اعداد فقط مجموعه بسیار محدودی از سمبل‌ها مورد نیاز است، معمولاً ده تا. آخر آنها را بایستی در یک داستان متحد ساخت. بسته به‌آنکه کدام حافظه در شما بهتر است ـ بصری یا شفاهی (لفظی) ـ می‌توانید به‌هریک از رمزها ارجحیت بدهید. افراد ماهر و مجرب در به‌خاطرسپاری ارقام، اغلب رمزهای هردو نوع را گردآوری می‌کنند. در ابتدا تمام فصل را به‌طور کامل بخوانید تا با روش‌های مختلف آشنا شوید، سپس شخصاً انتخاب کنید و دست به‌کار شوید. شاید بعداً در سیستم به‌خاطرسپاری شخصی خود که براساس تجربه شما استوار است تجدیدنظر کنید.

رمزهای (پیش‌شماره‌های) معین (ثابت)

رمز شفاهی

افرادی که از حافظه شفاهی برخوردارند نسبت به‌جنبه آوایی لغات حساس‌ترند. قافیه‌ها، جناس‌ها و غیره به‌طور غیرارادی به‌ذهن آنها می‌رسند. به‌خاطرسپاری فهرست‌هایی از نوع زیر می‌تواند برای آنها سودمند واقع شود:

صفر ـ سفت
یک ـ چک

دو ـ دنبه
سه ـ سکه
چهار ـ ناهار
پنج ـ گنج
شش ـ کش
هفت ـ نفت
هشت ـ رشت (گشت، تشت)
نُه ـ نوچه (کُه)
ده ـ بَه (شَه، مَه، رَه، آه)

شما باید خودتان فهرست‌هایی نظیر این با دستچین کردن لغاتی که به‌نظرتان مناسب‌تر می‌رسند درست کنید. اکنون برای به‌خاطر سپردن یک سری عدد و شماره مانند مورد به‌خاطرسپاری اسامی یا چهره‌ها بایستی تصوری بصری خلق کنید تا کلمات رمزی مخصوص این ارقام را یکجا گردآورند. فرض کنیم شما نباید شماره پرواز ۴۵۷ را فراموش کنید. در رمزهای ما ۴ ناهار است، ۵ گنج است، و ۷ نفت. در اینجا می‌توان پیش خود تصور کرد که چگونه: وقت **ناهار**، **گنج** پیدا کردیم که **نفت** بود. توجه کنید که هنگام ساختن داستان باید شکل‌ها را به‌ترتیب درست اعداد بچینید. ۴ بعد از آن ۵ و سپس ۷، تا همه داستان طبق شماره پرواز ۴۵۷ «خوانده و به‌خاطر سپرده شود».

رمز بصری

خود به‌خود معلوم است افرادی که حافظه بصری در اختیار دارند،

اشکال بصری و اجزاء و عناصر آنها را ـ خطوط اصلی، فرم‌ها، اشکال هندسی، رنگ‌ها و سایه روشن‌ها (هرچند که در مغز رنگ‌ها با سیستم‌های عصبی دیگری سوای فرم‌ها دریافت و ادراک می‌شوند) ـ آسان‌تر به‌خاطر می‌سپارند. در چنین افرادی، اشکال بصری روشن و دقیقی که در آنها اغلب سنن فرهنگی نیز منعکس شده‌اند، در ذهن به‌وجود می‌آیند: مثلاً با فکرکردن درباره تیم فوتبال با ۱۱ بازیکن، این افراد آنها را در زمین فوتبال بسیار روشن و واضح در تخیل خود ترسیم می‌کنند. رمز براساس تصورات بصری با ارقام، برای این نوع حافظه مناسب‌تر است، مثلاً:

صفر ـ دایره
یک ـ ستون، مداد، شمع ساده
دو ـ دوقلوها (یک جفت پوتین، آواز دونفری)
سه ـ مثلث (سه‌چرخه)
چهار ـ مربع (چهارپنجه حیوانات، چهار انجیل)
پنج ـ پنج ضلعی (پنتاگون، ستاره دریایی)
شش ـ تاس شش ضلعی
هفت ـ سفیدبرفی و هفت کوتوله
هشت ـ کوه
نُه ـ کِرم (مدت حاملگی)
ده ـ انگشتان هردو دست
یازده ـ تیم فوتبال
دوازده ـ دوجین تخم‌مرغ (عقربه ساعت در نیم روز)

پیوند دادن این اشکال به‌صورت یک زنجیره متناسب با سری ارقامی که باید به‌خاطر سپرده شوند، کار سختی نیست. در مثال قبلی با شماره پرواز ۴۵۷ می‌توان پیش خود تصور کرد که چگونه گربه‌ای (با چهار پنجه خود) موشی را در انباری پنتاگون شکار کرده، و ناگهان هفت کوتوله را می‌بیند... سوژه شاید خیلی انسانی نباشد، در عوض در حافظه می‌ماند. با به‌دست آوردن تجربه، همینقدر ساده و آسان می‌توانید شماره را از روی تصاویر ذهنی بازسازی کنید. شکل دیگر مثال ۳۸۱: تجسم کنید یک میز سه گوش را که روی آن ماکت کوه گذاشته شده و روی آن شمعی فروزان (یا یک مداد). شما می‌توانید صحنه‌های پیچیده‌تری را تصور کنید. اما الان امتحان کنید که تمرین بعدی را اجرا نمائید.

تمرین آزمایشی: استفاده از رمز بصری یا شفاهی

با استفاده از هریک از رمزها، تصوراتی برای به‌خاطر سپردن اعدادی که در پایین آمده‌اند پیدا کنید. مثلاً شما می‌خواهید به‌خاطر بسپارید که در آخور فقط یک گاو هست. پیش از هرکار، رمز شفاهی یا بصری را انتخاب کنید، و سپس تصویر مناسب را تصور کنید:

۱) رمز شفاهی: گاو دارد یک چک ۲۰۰ میلیون تومانی را می‌جود.

۲) رمز بصری: گاو به‌ستون بسته شده.

این تصاویر بایستی عدد ۱ و کلمه «گاو» را به‌یاد شما بیاورند. با اضافه کردن ارزیابی عاطفی خود (مثل «چگونه گاو از طعم چک

خوشش آمده و ماما... می‌کند» یا «چه بامزه گاو خودش را با ستون می‌خاراند»)، قرینه‌ای عاطفی نیز خلق می‌کنید که به‌میزان قابل توجهی ردها و آثار را در حافظه‌تان تحکیم و تقویت می‌کنند.

فهرست آزمایشی

یک گاو	هفت بادکنک
دو اتومبیل	هشت آمپول
سه پیراهن	نُه حلقه
چهار آینه	ده لیوان
پنج سرباز	یازده دریاچه
شش مداد	دوازده کبوتر

این فهرست را به‌طور ذهنی رمزگذاری کنید و سپس آن را با یک ورق کاغذ بپوشانید و موضوعات و آیتم‌های آن را (که اکنون تغییر یافته‌اند) از حفظ به‌ترتیب فوق بنویسید: پیراهن‌ها، کبوترها، مدادها، بادکنک‌ها، گاوها، حلقه‌ها، دریاچه‌ها، ماشین‌ها، آینه‌ها، آمپول‌ها، لیوان‌ها.

به‌این رمزها اغلب رمزهای چنگکی می‌گویند، آخر شکل‌ها به‌آنها می‌چسبند، ـ که تا حدی متد «مکان‌ها» را به‌یاد می‌آورد. در بخش‌های بعدی متدهای دیگری تشریح خواهند شد. شما خواهید دید که در آنها گاهی تصورات بصری و شفاهی (لفظی) توأمان شده‌اند.

سایر سیستم‌های رمزگذاری

رمزگذاری اعداد و شماره‌ها از روی شباهت بصری

در این روش هرعدد با یکی از حروف الفبا برحسب شباهت ظاهری تصور می‌شود.

۰ ـ ٥
۱ ـ ا (الف)
۲ ـ د (دو خط دارد)
۳ ـ س
۴ ـ م
۵ ـ هـ
۶ ـ ع
۷ ـ ﻬ
۸ ـ حـ
۹ ـ و

برای به‌خاطر سپردن اعداد، باید ارقام آن را به‌حروف تبدیل کرد و با آنها کلماتی ساخت تا جمله‌ای که به‌خاطر سپرده می‌شود شکل بگیرد. درست مثل به‌خاطر سپردن اسامی، به‌تخیل خود میدان بدهید؛ و دریافت‌های مختلف را امتحان کنید تا وقتی که کلمات مناسب به‌ذهنتان برسند. مثلاً شماره تلفن

۲	۵	۶	۱	۴	۵	۹
د	هـ	ع	ا	م	هـ	و
درست می‌کند	هندوانه	عنبه	آب	ماه	هر	ویدا

به‌طور ذهنی پیش خود تصور کنید که چگونه «ویدا هرماه آب عنبه ـ هندوانه درست می‌کند»، در حالیکه کنار آب میوه‌گیری نشسته و لباس سبز و قرمز و نارنجی پوشیده. در ادامه رابطه‌ای بین ویدا و شخصی که می‌خواهید شماره‌اش را به‌خاطر بسپارید پیدا کنید، مثلاً ویدا شبیه آن شخص باشد. برای به‌یاد آوردن شماره تلفن براساس این تصور، کافی است که حروف را به‌ارقام تبدیل کنید. مسلماً این سیستم به‌خاطرسپاری نیازمند قدری تمرین است اما اگر برایتان جالب باشد و مرتباً به‌آن مراجعه کنید، به‌سرعت آن را فرا می‌گیرید. هرچه بیشتر تمرین کنید، سریعتر یاد می‌گیرید.

شاید ساختن چنین قصه کوتاهی برای هریک از آشنایان خود بامزه و سرگرم کننده باشد. البته همانطور که می‌بینید در مثال ما شماره تلفن انتخاب شده برای تفسیر و تعبیر خیلی راحت و مناسب است، ولی اجرای چنین دستورالعملی همیشه هم اینطور ساده نیست. اما به‌هرحال خیلی به‌ندرت اتفاق می‌افتد که نتوان برای ترتیب کلمات، معنا و مفهومی پیدا کرد. تخیل ـ آفرینش تسلسل‌های تصویری است. باید آن را برای رشد و پرورش خودش به‌کار گرفت زیرا این رشد و پرورش در روند کار اتفاق می‌افتد.

رمز آوایی برای ارقام

در این رمز هررقم (شماره) با صدای مشابه و هم‌آوا تصور می‌شود (صداهای خیلی شبیه یا متعلق به‌یک گروه آواشناسی: صداهای لبی، صداهای دندانی و غیره).

این سیستم به‌خاطرسپاری تا حدی از رمز بصری تشریح شده در بالا برگرفته شده. برای هررقم، یک حرف مطرح می‌شود و برای این حرف به‌نوبه خود، یک لغت «چنگک» که به‌مصور ساختن و به‌خاطرسپاری آن کمک می‌کند. «لغت ـ چنگک» خیلی کوتاه است.

دو رمز ساده خیالی و ذهنی

سیستم‌های خیالی و ذهنی مشروحه در پایین، برپایه رمزهای تصورات بصری که در قرن ۱۷ استفاده می‌شده‌اند، استوار گشته. بعدها کتاب‌های زیادی درفرانسه،انگلستان و آمریکا در این باره نوشته شدند. رمزهای ارائه شده در اینجا توسط یانگ و گیبسون طراحی شده‌اند. یکی از آنها براساس تجسم و خیالپردازی برنامه‌ریزی شده و در دیگری حروف و محل استقرار آنها در روی صفحه تلفن استفاده می‌شوند. این سیستم‌های به‌خاطرسپاری نسبتاً ساده و راحتند.

متد ۱۰ نقاشی

ایده این رمز عبارت از تصور هررقم با شکل یک چیز است. ربط دادن شماره‌ها با سمبل‌های زیر در تخیلات اصلاً مشکل نیست:

انگشتان مشت شده دست -5	بشقاب -0
مار -6	نیزه -1
چراغ راهنما -7	قو -2
ساعت شنی -8	سه شاخه -3
حلزون -9	بادبان -4

۵- قلب	۰- دگمه
۶- یک لنگه قیچی	۱- مداد
۷- پرنده در افق	۲ـ عصا
۸- کوه	۳- چنگال
۹- کرم	۴- لک‌لک

این متد برای به‌خاطرسپاری خیلی سریع اعداد کوتاه ایده‌آل است. آن را وقتی مجبورید زمان حرکت قطار، برنامه تلویزیونی، قرار ملاقات و قرارهای کاری را به‌خاطر بسپارید، استفاده کنید. مثلاً برای آنکه ساعت 8.12 را به‌خاطر بسپارید باید ساعت شنی، نیزه و قو را تصور کنید. چند تجسم آنی از اشکال و تصاویر آنها را در ترتیب درست مبذول کنید. تصور کنید که این کادر از یک کارتن است و سناریوی آن، اجزاء و عناصر مختلف را در ترتیب داده شده ربط می‌دهد، بگذارید تخیل راهنمای شما باشد.

کاربرد عملی تصورات برای اعداد

در زندگی روزمره اغلب برای ما پیش می‌آید که اعداد مختلف را به‌یاد بیاوریم، تصور کردن آنها، این وظیفه را آسان می‌کند و حتی می‌تواند آن را سرگرم کننده سازد. فرض کنیم شما می‌خواهید به‌خاطر بسپارید که دندانپزشکتان در طبقه چهارم زندگی می‌کند: 4 بادبان است (۴ لک‌لک است، یا هررمزی که خود شما در نظر گرفته‌اید). کافی است تصور کنید که دندانپزشک شما یک قایق

بادبانی را هدایت می‌کند (یا از یک لک‌لک نگهداری می‌کند، یا...).

در اینجا مهمترین چیز میدان دادن به‌تخیلات و یافتن تصور بصری لازم است که موضوع را به‌عدد مربوط می‌سازد. شما می‌توانید از یک رمز استاندارد استفاده کنید یا تصوری روشن و زننده را به‌طور خاص برای مورد مشخص خودتان جستجو کنید.

برای به‌خاطر سپردن چند عدد، آنها را به‌طور جداگانه تجزیه و تحلیل کنید و سپس بین آنها تصوری ربط دهنده در ذهن بپرورانید. فرض کنیم که شما باید شیشه‌ای به‌ابعاد 12×10 سانتی‌متر بخرید. پیش از هرچیز، شکل آن را به‌طور بصری تصور کنید: مربع مستطیل. این مربع مستطیل چه شکلی است؟ طبق اولین رمز شرح داده شده، عرض آن ده انگشتان دست را متصور می‌سازد (10)، و طول آن یک دو جین تخم‌مرغ را (12). اگر تصور کنید با هردو دست شانه دوازده‌تایی تخم‌مرغ را گرفته‌اید، اندازه‌های این شیشه به‌یاد شما می‌مانند.

تصورات شخصی آزاد

ما چندین تصور بصری مشخص را که به‌خاطر سپردن اعداد را آسان می‌کنند دیدیم. روش کلاسیک سنتی عبارت است از مراجعه به‌سیستم قدیمی رمزها، اما من سعی کردم با همان هدف، تصورات شخصی طبیعی (خودزاد) را استفاده کنم، و نتیجه خوبی گرفتم. تخیل خود را به‌کار بگیرید تا به‌ارقام، مفهومی مشخص بدهید. در حین به‌خاطر سپردن هررقم و عدد از خودتان بپرسید: «چگونه

طنین‌انداز می‌شود؟ به‌چه چیزی شبیه است؟ آیا چیزهای آشنایی را به‌یادم نمی‌آورد؟»

فرض کنیم شما می‌خواهید شماره تلفن 89-36-39-45 را که می‌توان به‌صورت 89-36-539-4 هم آن را نوشت به‌خاطر بسپارید.

۱. به‌تمامی اعداد نگاه کنید.

۲. شماره تلفن را به‌گروه‌های کوچک ارقام تقسیم کنید. کار با گروه‌های ۲رقمی ساده‌تر است: اغلب شماره‌ها دقیقاً اینگونه نوشته می‌شوند. ما شماره 89-36-39-45 را به‌دست می‌آوریم. با این اعداد چه می‌توان درست کرد؟

به‌تخیل خود در جستجوی تصورات شخصی میدان بدهید. مدت زمانی وقت، صرف این کار کنید: تخیلات گوناگون را امتحان کنید. در این مورد، ترتیب و توالی ارقام می‌تواند به‌مفهوم تاریخی فرانسه منجر شود:

پایان جنگ جهانی دوم -45
آغاز آن -39
جبهه مردمی -36
انقلاب فرانسه -89

چهار تاریخ مهم گذشته تاریخی ما ـ شانس آوردیم! اما اگر چنین تصادف‌ها و تشابه‌هایی نبودند، می‌توانید به‌تاریخ تولد آشنایان، شماره‌های آدرس‌های آنها، کدهای سازمان‌ها و اداره‌ها مراجعه کنید. شاید شما پسری ۴۵ ساله و دختری (یا عروسی) ۳۹ ساله داشته باشید و دوست خوبی در خانه شماره ۳۶، و شاید در سال ۸۹

بازنشسته شده‌اید. از آنجایی که ما در این متد برتصورات شخصی آزاد تکیه می‌کنیم، باید خودمان دنبال تصاویر مناسب بگردیم. درباره شماره‌های مؤسساتی که خوب می‌شناسیدشان فکر کنید، آنها می‌توانند خیلی مفید باشند.

اگر شماره ۷ رقمی داشتیم (مثل شماره تلفن‌های قدیمی)، شماره ما می‌شد: 5393689. آنگاه می‌توانستیم تصورات زیر را خلق کنیم:

دستی که مشت شده و می‌خواهد جنگ را نگه دارد -5

آغاز جنگ جهانی دوم -39

جبهه مردمی -36

انقلاب فرانسه -89

همه اینها شاید قدری سخت به‌نظر برسد. اما مهم آن است که مؤثر و کارآمد است! این روش مستلزم آن است که شما در جستجوی تصور شخصی خود قدری زمان و وقت صرف کنید. در این میان شما در تصورتان یک چیز شخصی جای می‌دهید، و این چیز شخصی، ردی عمیق در حافظه برجای می‌گذارد. با تصور اعداد با تصاویری که به‌شما نزدیکند، روند به‌یاد آوردن را آسان می‌کنید. دنبال تصورات داستانی بگردید و مطمئن باشید که آنها را پیدا می‌کنید. به‌قول سامرست موآم: «تخیل به‌اندازه تمرین دادن آن رشد می‌کند، و برخلاف عقیده رایج در سن بلوغ ثمربخش‌تر است تا در جوانی».

تجسم محض

برای به‌خاطر سپردن بخش اعظم اعداد و شماره‌های کوتاه، تمرکز توجه برروی تصاویر بصری ذهنی آنها کاملاً کفایت می‌کند. مکث کنید و این تصویر را در درون خود بازسازی نمایید. پیش خود تصور کنید که عدد با حروف چاپی درشت قرمز رنگ برروی دیوار سفید نوشته شده است یا ارقام نئون زردرنگ در زمینه آسمان شب مشتعل و نورانیند. این نوشته را وادار کنید حداقل ۱۵ ثانیه در تخیل شما سوسو بزند. بعد از این کار، خود عدد را سرجای اولش برگردانید؛ خواهید دید که به‌آسانی می‌توان آن را در قرینه لازم و مقتضی قرار داد ـ مثلاً اگر موضوع آدرس باشد ـ روی در ساختمان یا (برای به‌خاطر سپردن طبقه) روی در آسانسور. شما با تکرار عدد با صدای بلند یا با کمک یک کانال ادراک حسی دیگر، تأثیر و خاطره آن را در حافظه باز هم آسانتر می‌سازید.

خلاصه مطالب فصل دوازدهم

۱. متد تصورات بصری را به‌آسانی می‌توان در مختلف‌ترین زمینه‌ها، گسترش داد. به‌کار بردن آن برای به‌خاطر سپردن اعداد بسیار مؤثر است.

ـ باید اعداد انتزاعی را به‌سمبل‌های مشخص ترجمه کرد. در ترجمه و برگردان اعداد، سیستم قابل قبول‌تر برای خود را انتخاب کنید.

ـ استفاده از تصورات غیرارادی (خود به‌خودی) را امتحان کنید.

۲. برای خوب به‌خاطر سپردن اعداد شاید تمرکز توجه و تجسم ساده، کافی باشد، به‌خصوص اگر از سیستم‌های مشروحه در کتاب خوشتان نمی‌آید. اما در هرصورت آن‌ها را آزمایش کنید: مثل خیلی چیزهای دیگر در زندگی که بایستی فراگرفت تا دوستشان داشت.

تمرینات

۱. به‌خاطر سپردن شماره ماشین دوستان و نزدیکانتان را به‌عنوان یک هدف برای خود تعیین کنید ـ به‌تدریج و روزی یک شماره. شیوه‌های مختلف را آزمایش کنید، اینطوری پیداکردن شیوه مناسب برای خودتان راحت‌تر خواهد بود. فراموش نکنید از رمزهای بصری، شیوه‌های ده نقاشی و تصور آزاد استفاده کنید.

۲. امتحان کنید، شماره بیمه‌نامه خود را با شیوه انتخابی خود به‌خاطر بسپارید.

۳. امتحان کنید شماره تلفن دوستان خود را به‌شیوه تصور آزاد به‌خاطر بسپارید. اگر در همان اولین شماره گیر کردید، شیوه دیگری را آزمایش کنید، یا شماره دیگری را بردارید. به‌تخیل خود فرصت دهید ابراز وجود کند: جستجوی تصور نیازمند وقت و مهارت است.

۴. سعی کنید شماره تلفن‌هایی را که برایتان مهمند به‌خاطر بسپارید ـ تلفن اقوام، پزشکتان، تعمیرکار تلویزیون، خدمات شهری، امداد فوری. متد به‌خاطرسپاری را خودتان انتخاب کنید، تمرین کنید و زود به‌زود این شماره‌ها را به‌یاد بیاورید. در صورت امکان از شماره‌هایی که موفق شده‌اید به‌خاطر بسپارید استفاده کنید.

۵. سعی کنید قیمت مواد غذایی را در مغازه‌ها به‌شیوه تجسم بصری به‌خاطر بسپارید. متمرکز شوید و در ذهن همه برچسب‌های قیمت‌ها را بازآفرینی کنید، و در عین حال قیمت‌ها را ارزیابی کنید. اگر می‌خواهید سختی تمرین را افزایش دهید، به‌طور ذهنی قیمت‌های دو کالای مشابه را مقایسه کنید.

۶. شماره‌هایی را که تصادفاً به‌چشمتان می‌خورند انتخاب کنید و خود را موظف سازید که آنها را طبق شیوه برگزیده به‌خاطر بسپارید.

این شماره‌ها می‌توانند شماره‌های خانه‌ها، خیابان‌ها، تعداد طبقات یک ساختمان، تعداد لامپ‌های اتاق، تعداد سنگ‌های قیمتی زیورآلات و شماره‌هایی از این قبیل باشند. همچنین حفظ کردن کدپستی آدرس افرادی که به‌آنها نامه می‌نویسیم و روزهای تولد اقوام و دوستان خیلی مفید است.

۷. سعی کنید شماره حساب جاری یا دفترچه بانکی خود را به‌خاطر بسپارید.

۸. سعی کنید شماره‌های گواهینامه رانندگی و پاسپورت خود را طبق شیوه مورد علاقه‌تان به‌خاطر بسپارید (و در ادامه ـ مدارک مشابه اعضای خانواده را).

۹. به‌شیوه مورد علاقه خود مراجعه کنید تا شماره رمز کارت اعتباری خود را به‌خاطر بسپارید.

فصل سیزدهم
زبان‌های خارجی

تمامی خرد بشری نمی‌تواند تنها به‌یک زبان تعلق داشته باشد، و هیچ زبانی توانایی بیان همه اشکال و تجلی‌های هوش ما را ندارد. **عِذرا پاوند**

زبان‌های خارجی به‌نظر بسیاری کسان دشوار می‌آیند زیرا اغلب در نظر اول هیچ وجه اشتراکی با زبان مادری ندارند. باید حجم زیادی از اشکال جدید لغوی و گرامری را به‌خاطر سپرد، در حالیکه در ذهن، ساختاری وجود ندارد که بتواند آنها را یکجا جمع کند. ولی می‌توان روند آموزش را با استفاده از تیزبینی و دقت نظر و توانایی نظم بخشیدن به‌مطالب آموزشی، آسان ساخت. کتاب پ.روزن.باوم[1] «Italian for educated» ـ خودآموز زبان ایتالیایی برای افراد فرهیخته و فرهنگی ـ مثال خوبی است. روزن باوم با تحلیل فرم‌ها و اشکال مختلف نشان می‌دهد چگونه اصول و قواعدی راکه به‌آموزش زبان با

1. P.Rozen. Baum

حداقل یادگیری طوطی‌وار کمک می‌کنند، پیدا کنیم. تیزبینی و دقت نظر به‌شما کمک می‌کند تبدیل شوید به«دانشجویی کنجکاو و مستعد در حدس زدن». نظر به‌نتایج به‌دست آمده، هرکسی می‌تواند به‌این مرحله برسد.

مثل هررشته علمی، در اینجا هم بایستی اطلاعات به‌دست آمده را مجدداً با آنچه که قبلاً داشته‌ایم مرتبط سازیم. این کار مستلزم برقراری پل‌هایی است بین فرهنگ مادری و فرهنگ ملت بیگانه. در ادامه خواهیم دید چگونه فراگیری زبان‌های خارجی با کمک روش‌هایی چون تجسم بصری، توجه منتخب، تصور اشکال و تصاویر و ساختن قصه‌های کوتاه، آسان می‌شود. حتی وقتی که جستجوی لغات هنگام مکالمه به‌زبان خارجی برای شما سخت است، این ابزار باعث می‌شوند که جملات و عبارات را فعالانه‌تر برگزینید و در نتیجه سریعتر به‌مکالمه روان تسلط پیدا کنید.

تجسم بصری اجرای ترجمه را با تأمین عبور ذهنی مستقیم ازکلمه به‌اشکال مشخص (یا بالعکس) بدون مرحله مقدماتی عبور از کلمه یک زبان به‌کلمه زبان دیگر ساده می‌کند. در حین تکرار هرچه واضح‌تر واژه، بایستی در عین حال به‌طور بصری معنا و مفهوم آن را تصور نمود (که معمولاً در آموزش زبان‌های خارجی اجرا نمی‌شود). و نیز می‌توان صحنه‌هایی را با ژست‌ها و حرکات واقعی و بیان کلمات با صدای بلند، در تخیل خود یا به‌طور واقعی اجرا کرد. مثلاً «خورشید می‌درخشد» به‌انگلیسی می‌شود: «the sun shines». لغات زبان مادری را حذف کنید و تصویر بصری را مستقیماً به‌جمله

انگلیسی پیوند دهید: و پیش خود، خورشید درخشان را تصور کنید و به‌انگلیسی تکرار کنید: «the sun shines». به‌طنین کلمات «sun» و «shines» گوش فرا دهید ـ آیا به‌نظرتان نمی‌رسد که این‌ها کلمات درخشانی هستند که خودشان نور ساطع می‌کنند؟ از این گذشته، به‌نظر من، این لغات انگلیسی قدری «تیره و تارند»، مثل خود خورشید بریتانیای کبیر، پس در اینجا می‌توان بی‌روحی و خونسردی انگلیسی را نیز به‌یاد آورد. این به‌طور محض ترکیب خیالی ذهنی است، اما این نوع تعابیر کوتاه‌گویی به‌لغات جدید چاشنی خاص و فردیت و انحصار می‌دهند. با بررسی این لغات به‌گونه‌ای آنها را در زندگی شخصی خود انتخاب می‌کنیم و به‌این وسیله رد آنها را در حافظه تقویت می‌نمائیم. با این عملکرد، تخیل خود را به‌کار می‌گیریم تا حواس مختلف را به‌کمک حافظه جلب کنیم.

دومین لحظه مهم ـ توجه انتخابگر. در این مورد، توجه برروی مفهوم و ساختار جمله متمرکز می‌شود. کلمه یا عبارت اصطلاحی (اصلاح)، اجزاء و عناصر اطلاعاتی زیادی با استناد به‌معلوماتی که قبلاً کسب کرده‌اید در اختیار شما قرار می‌دهد؛ و در حافظه، حوزه‌های جدیدی برای نظم بخشیدن مؤثر به‌اطلاعات جدید گشوده می‌شوند. افرادی که به‌زبان‌های خارجی زیادی تسلط دارند دقیقاً چنین عملیاتی را اجرا کرده‌اند. معلم خوب به‌شما نشان می‌دهد چگونه دو زبان را مقایسه کنید، و بین آنها تفاوت‌ها و عناصر مشترک را پیدا کنید. مثلاً می‌توان ریشه کلمات را جستجو کرد و به‌آن چه که درباره آن می‌دانسته‌اید تکیه زد. ریشه در خود معنا و مفهوم

اساسی و پایه‌ای کلمه را دارد. مثلاً لغت انگلیسی mankind «انسانیت، بشریت» را می‌توان آسانتر به‌خاطر سپرد اگر در ابتدا تجزیه و تحلیل شود: موضوع، اتحاد دوکلمه است: man و kind. نقشه جهان را پیش خود تصورکنید که در آن همه انسان‌ها (men) از همه نژادها و تیپ‌ها (kinds) قدم می‌زنند. کلمه kind که در قرینه‌ای مشخص قرار گرفته، با اینکه خود اصطلاحی انتزاعی است، مفهومی مشخص و دقیق به‌دست می‌آورد که برای به‌خاطر سپردن بسیار آسانتر است.

طنین و معنا

وقتی یک کلمه خارجی جدید می‌شنوید، سعی کنید تلفظ درست آن را شکار کنید و آهنگ و طنینی نزدیک به‌آن در زبان مادری خود جستجو نمایید. بعضی از مردم این کار را تقریباً به‌طور اتوماتیک انجام می‌دهند که به‌میزان قابل توجهی به‌حافظه آنها کمک می‌کند. مسلم است که این روش همیشه امکان‌پذیر نیست و در بهترین حالت تنها شباهتی تقریبی در طنین واژه پیدا می‌کنیم. اما برای یک تازه‌کار شاید بد نباشد. یادآوری دربارهٔ طنین کلمات، حتی تقریبی، به‌هرحال از هیچ چیز بهتر است!

ذخیره لغوی ـ این اولین مانع در آموختن زبان خارجی است. مشکلات به‌خاطر «شوک آواشناسی» به‌وجود می‌آیند. ما باید گوش خود را تمرین دهیم تا به‌صداهای غیرمعمولی عادت کند و تنها بعد از این کار تلفظ آنها را یاد بگیریم. بعد از این باید طنین (آهنگ) کلمات را به‌معنای آنها ربط دهیم و سرانجام گرامر زبان جدید یعنی ساختار

آن را بیاموزیم. این ساختار، طرز فکر ساکنین کشوری را که به‌این زبان حرف می‌زنند منعکس می‌سازد. گرامر، کلید درک و فهم رفتار و کردار آنها، نگاهشان به‌زندگی و نحوه هستی آنها در جهان است. شیوه‌های امروزی آموزش زبان‌های خارجی که شیوه‌های «مستقیم» یا شیوه‌های «فرو بردن مطلق» نامیده می‌شوند، عبارتند از اینکه دانش‌آموز را بلافاصله در محیط زبان بیگانه قرار می‌دهند. حتی یک کلمه به‌زبان مادری او گفته نمی‌شود تا از رویکرد به‌ترجمه که در مراحل خیلی بالاتر آموزش داده می‌شود اجتناب گردد. (برای تسلط به‌ترجمه باید هردو زبان را به‌خوبی شناخت). لهجه در تکرار ساختارهای اصطلاحی درست می‌شود: دانش‌آموز هرساختاری را تا وقتی که به‌خوبی فرا نگیرد، تمرین می‌کند. متد مشروحه براساس تقلید و تکرار بنا شده؛ این متد می‌تواند تنها مکمل کورس اصلی و پایه باشد که در آن قواعد دستوری و تلفظی در مطالب متون مربوطه تشریح می‌شوند. درک، تجزیه و تحلیل، خلق تصور و برقراری روابط منطقی، عملیات ذهنی‌یی هستند که به‌خاطرسپاری درازمدت را تضمین می‌کنند. بی‌تکلفی (آزادی) در به‌کار بردن عبارات و ساختارهای لغوی (لفظی) تنها با تمرین صورت می‌پذیرد. آسانی استفاده آنها را می‌توان با گوش فرادادن به‌تمرینات ضبط شده در ضبط صوت، به‌طور مصنوعی حفظ کرد اما عبارات آموخته در این صورت معمولاً قالبی و کلیشه‌ای هستند. بازگو کردن گفتگوهای مطالعه و پرداخته شده خیلی ساده است اما شرکت جستن در گفتگو به‌صورت فی‌البداهه یا به‌سرعت پاسخ دادن به‌سؤالات پیش‌بینی

نشده به‌مراتب سخت‌تر است. تمرینات می‌توانند بسیار مختلف و متنوع باشند اما به‌هرحال آزمایش توانایی خود در توضیح دادن به‌زبان خارجی را فقط درگفتگو با شخصی که این، زبان مادری اوست می‌توانید انجام دهید.

در فراگیری زبان خارجی می‌توان دو مرحله را تفکیک کرد: منفعل و فعال. در مورد اطلاعات منفعل، نقش اصلی را بازشناختن و ادراک ایفا می‌کند [جنبه غیرارادی کار حافظه]، و در مورد اطلاعات فعال - به‌یاد آوردن [جستجوی اطلاعات در حافظه، یعنی روندی دشوارتر]. در اولین مرحله، در حالیکه کاملاً با صداها آشنا هستید و نیز با لغات و قواعد نحوی، شما درک می‌کنید چه چیزی گفته می‌شود و چه چیزی نوشته شده است. در مرحله دوم نقش فعالانه‌ای را ایفا می‌کنید: با تسلط کامل حرف می‌زنید، می‌نویسید و مستقیماً به‌زبان خارجی فکر می‌کنید. ازگیرنده تبدیل می‌شوید به‌فرستنده. ولیکن بی‌تکلفی (آزادی، تسلط) در حرف زدن تنها به‌قیمت تمرین بی‌وقفه حاصل می‌شود. هنگامی که نیاز به‌زبان خارجی و استفاده از آن کم می‌شود، شما تصور می‌کنید که این مهارت را از دست داده‌اید. سرعت و درجه از دست دادن آن بستگی به‌روشی داردکه زبان را فراگرفته‌اید. اگر شما پایگاهی استوار برای درک زبان خارجی و ساختار آن داشته باشید، به‌محض اینکه در محیط آن زبان قرار بگیرید، این تسلط به‌سرعت به‌شما باز می‌گردد. ولی فهم و درک زبان، بدون معلومات و آگاهی تئوریک و رسمی شاید به‌مراتب سخت‌تر باشد. مثلاً دو بچه که هردو به‌طور یکسان تحصیل کرده‌اند، پنج سال در آمریکای جنوبی به‌سر

می‌برند از ۴ تا ۹ سالگی. بعدها جین زبان اسپانیایی خود را در کالج با آموختن دستور زبان و صرف وقت برای مطالعه تکمیل می‌کند، در حالیکه جو این کار را نمی‌کند. بعد از ۱۰ سال تنها جین می‌تواند ادعا کند که زبان اسپانیایی را می‌داند زیرا جو تقریباً همه چیز را فراموش کرده. او هنوز در وضعیتی هست که حرف‌ها را بفهمد، اما احساس می‌کند دوباره یاد گرفتن ساختارهای زبانی لازم برای گفتگو خیلی دشوار است. عواطف نیز در اینجا نقش بزرگی دارند: روابط دوستانه با خارجی‌ها انگیزه را برای ساختن محرک‌های مکمل تقویت می‌کنند.

اطلاعاتی را که می‌خواهیم به‌خاطر بسپاریم بسته به‌روش پردازش آنها، بهتر یا بدتر در حافظه نگه خواهیم داشت. بهترین معلمین همانقدر در آموزش و علوم تربیتی کاردان و باصلاحیت هستند که در موضوعاتی که درس می‌دهند. آموزش هنر فکر کردن یعنی همان آموزش هنر استفاده از حافظه: به‌وسیله عملیات ذهنی در وضعیتی قرار می‌گیریم که عناصر و اجزاء اساسی را که تکیه‌گاه‌های فراگیری چیزهای جدید هستند پیدا کنیم.

غنی ساختن ذخیره لغوی، یک بازی زیرکانه است یادآور حل معمایی پیچیده که در آن باید تصویری را از قطعه‌های به‌هم ریخته بسازیم. شما بعد از اندکی تأمل درمی‌یابید چگونه کلمه جدید می‌تواند در سیستم کلمات قبلی که در مغز شما در جاهای خود قرار گرفته‌اند، وارد شود. قبلاً یاد گرفتید که از حواس خود استفاده کنید و آنها را در وضعیت آماده‌باش قرار دهید تا به‌یک دید خوب و همه

جانبه برسید. دقیقاً به‌همان گونه در آموزش زبان خارجی نیز به‌دقت به‌کلمات گوش فرادهید و در معنا و مفهوم آنها تأمل کنید؛ توجه کنید چگونه آنها شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، چه خاطره‌ای برجای می‌گذارند. این رهنمودهای ساده اولیه شاید کمک کنند که در آینده از اشکالات و پیچیدگی‌ها دور بمانید. مثلاً شاید به‌این نتیجه برسید که بعضی صداها به‌نظرتان نامطبوع می‌رسند و سخت تلفظ می‌شوند؛ مثلاً برای یک فرانسوی این صدا می‌تواند صدای خ = ch باشد (خ در لغت «آخ» یا «باخ»). این صدا در فرانسوی مثل صدای بالای «گ» تلفظ می‌شود. به‌آن چه که برایتان دشوار است توجه بیشتری نشان دهید. تصوراتی را با لغات زبان مادری جستجو کنید و تفاوت‌های موجود را ببینید؛ مثل «گ» فرانسوی نزدیک است به‌طنین «ch = خ» آلمانی، اما در آخر کلمه، این صدا (گ) مثل صدای (خ) آلمانی واضح تلفظ نمی‌شود. لغات آلمانی را با تأکید بر«ch = خ» به‌طور پیاپی تکرار کنید: (ach ،doch ،hoch...). [برای روسی‌ها برعکس، تلفظ خ آلمانی خیلی راحت است]. در صورت وجود شنوایی زبانی ضعیف تلفظ صحیح صداهای نامأنوس در زبان خارجی می‌توان به‌تأسی و تقلید مستقیم از معلم متوسل شد.

در دوران ما می‌توان زبان خارجی را با توسل به‌شیوه‌های شنیداری و دیداری با استفاده از CDهای آموزشی در خانه هم یاد گرفت. این ابزار و وسایل کمک آموزشی اگر فقط یک سری قواعد اصلی را رعایت کنید کاملاً مناسب و قابل استفاده‌اند. پیش از هرچیز با فراگرفتن هرصدا از خود بپرسید صدای مشابه در زبان مادری شما

چگونه طنین می‌اندازد. سپس روی صدای جدید متمرکز شوید و ویژگی تلفظ آن را دریابید. مثلاً «o» اسپانیایی ـ مصوت باز ـ که به‌شدت با «o» بسته فرانسوی متفاوت است. در واریانت اسپانیایی باید لب‌ها را شل و دهان را باز کرد، در حالیکه در واریانت فرانسوی لب‌ها فشرده می‌شوند، به‌شکل دایره‌ای خیلی کوچک. نظارت‌های آوایی شما کمک می‌کنند به‌ظرافت‌های تلفظ توجه کنید؛ این ظرافت‌ها اگر با دقت و موشکافانه صداها را تجزیه و تحلیل و آنها را با یکدیگر مقایسه کنید، برای شما قابل فهم‌تر می‌شوند. بعداً در طول آشنا شدن با زبان‌ها، خانواده‌های مختلف آنها را خواهید شناخت: زبان‌های آنگلوساکسون (انگلیسی، آلمانی، فلاندرز «Flemish»)، زبان‌های مشتق از لاتین (فرانسوی، ایتالیائی، اسپانیائی، پرتغالی)، زبان‌های اسکاندیناوی (دانمارکی، سوئدی، نروژی) و غیره.

همین که یک زبان خارجی را یاد بگیرید، یادگرفتن زبان دیگر در نتیجه جستجوی شباهت‌ها و همسانی‌ها که تلفظ لغات جدید را با وجود مقولات و معیارهای موجود در حافظه راحت‌تر می‌کنند، آسان‌تر می‌شود. و شما درمی‌یابید که تنها باید به‌فراگیری تفاوت‌ها و تمایزها به‌عنوان اجزاء و عناصر جدید بپردازید. در این سیستم آموزشی طبقه‌بندی اجزاء و عناصر جدید یعنی شناخت ویژه چیزهایی که قبلاً با آنها آشنا شده‌اید و فقط باید در قرینه جدید درج کنید. در این میان اگر مدت زمانی وقت خود را صرف جستجوی مشابه‌ها کنید، به‌خاطرسپاری سهل‌تر می‌شود. مثلاً در زبان ایتالیایی صدای «o» درست مثل صدای «o» در اسپانیایی است. ولی همانطور

که خاطرنشان ساختیم، این صدا از «o» بسته فرانسوی متمایز است و از «o» انگلیسی باز هم دورتر. با پی بردن به‌این ویژگی‌ها که مختص هرزبان است، شما می‌بینید که در زبان انگلیسی دو واریانت تلفظ «o» بسته وجود دارد ـ بریتانیایی و آمریکایی. در هردو مورد این یک مصوت صرفاً مفرد نیست بلکه صدایی غیرمشخص و مبهم است زیرا «o» از مصوت دیگری پیروی می‌کند: «u ـ او» همچون در کلمه «boat» (که نزدیک به«bout» تلفظ می‌شود). بریتانیایی‌ها بیشتر روی صدای «o» تأکید می‌گذارند در حالیکه آمریکایی‌ها آن را نرم تلفظ می‌کنند. به‌این ترتیب می‌بینید که یک نظارت ساده چقدر آموزنده است.

برای حفظ کردن عبارات اصطلاحی (اصطلاحات)، افعال و سایر لغات باید عادت کنیم اول آنها را تجزیه و تحلیل نمائیم ـ همانطور که قبلاً این کار را کردیم ـ و سپس در یک داستان کوتاه مناسب وارد کنیم. این کار برای گروه‌های ۱۵-۱۰ کلمه‌ای نتیجه خوبی می‌دهد اما در ابتدا بهتر است فقط ۵ لغت برداریم. فرض کنیم که شما خارجی هستید و دارید زبان فرانسوی یاد می‌گیرید. به‌شما فهرست لغات جدید برگرفته از متنی برای مطالعه داده می‌شود. پیش از هرچیز شما باید اطمینان حاصل کنید که معنی آنها را در متنی که به‌شما ارائه شده فهمیده‌اید. اکنون آنها را در متنی جدید جای دهید ـ در داستانی که خودتان ساخته‌اید. این داستان می‌تواند تنها یک پاراگراف باشد (هرچه کوتاهتر، بهتر)، اما بایستی همه لغات جدید را در خود داشته باشد. یک مثال می‌آوریم.

مثلاً این لغات و عبارات داده شده‌اند:

یاد گرفتن (حفظ کردن)	–	avoir conscience
دنبال هم کردن	–	se poоursivre
به‌این صورت که	–	de sorte que
ناآرام، بی‌قرار	–	turbulent
خشکی ـ خشکسالی	–	sé cheresse
هرچه شلوغی و ولوله بیشتر	–	plus on est de fous,
باشد، بامزه‌تر است	–	plus on rit
موش کور	–	une taupe
اگر که...	–	aurait pusi
تله فیلم	–	téléfilm

برای شروع کل فهرست را بخوانید و به‌کلماتی که برای گنجاندن سخت‌تر هستند بیشتر توجه کنید. در این مورد یکی از این کلمات: «تله فیلم» است. به‌محض اینکه ایده‌ای به‌ذهنتان رسید که چگونه این کلمه را در داستان بگنجانید، دیگر آماده‌اید که شروع کنید، و سوژه خود به‌خود می‌آید. به‌تخیل خود اعتماد کنید. به‌یاد داشته باشید که هدف این تمرین روح بخشیدن به‌لغات مختلف در قرینه‌ای است که به‌روشنی معنی و مفهوم آنها را مصور می‌سازد. نوشتن «دیشب یک تله فیلم دادند» کافی نیست. باید محتوای آن را تشریح کرد. مثلاً می‌توان نوشت (متن فرانسوی را برای آموزندگان این زبان می‌آوریم):

«Hier j'ai regardé un téléfilm, ce genre production á petit budget, peu de décor, souvent tourné en intérieur, avec des

cadrages prévus pour le petit écran. C'était un mélodrame montrant une famille bien française qui n'avait pas conscience des dangers causés par un enfant turbulent. Lors d'une période de sécheresse, la terre se craquelait et les taupes en profitaient pour sortir. Elles auraient pu être assoiffées si l'enfant n'avait pas laissé un seau d'eau dans le jardin de sorte qu'elles puissent venir boire. Il y en avait chaque jour davantage et l'enfant de dire: «Plus on est de fous, plus on rit!» Le jardin devint vite un vaste champ de bataille ou les taupes se poursuivaient sans cesse».

[ترجمه:

«دیشب من یک تله فیلم تماشا کردم. آن یک ملودرام بود درباره اینکه چگونه یک خانواده معمولی فرانسوی به‌خطراتی که یک کودک بی‌قرار و ناآرام می‌تواند به‌وجود بیاورد، پی نبرد. در زمان خشکسالی زمین ترک برداشت و از ترک‌ها، موش‌های کور شروع کردند به‌بیرون آمدن. تشنگی و عطش آنها را هلاک می‌کرد اگر کودک سطل آب را در باغ نمی‌گذاشت، و این شد که آنها توانستند آب آشامیدنی پیدا کنند. هرروز تعداد آنها بیشتر می‌شد و کودک می‌گفت: «هرچه شلوغی و ولوله بیشتر باشد، بامزه‌تر است». باغ به‌زودی تبدیل شد به‌زمین کارزار، جایی که موش‌های کور بی‌وقفه دنبال هم می‌کردند.]

این نوع تمرینات در همه سطوح آموزشی بسیار مفیدند. مسلماً مبتدیان از جملات و عبارات ساده استفاده خواهند کرد. جالب است

ببینیم اعضای یک کلاس با یک دسته لغت و عبارت، چند داستان مختلف می‌توانند بسازند. وقتی آنها برای کنترل و بررسی کارهایشان، داستان‌های خود را با صدای بلند می‌خوانند، معنی و مفهوم لغات جدید به‌روشنی و وضوح در متن‌های مختلف نمایان می‌شوند. سپس از هریک از اعضا خواسته می‌شود که واریانت تصحیح شده متن خود را بازنویسی کند و آن را خوب حفظ کند. تکرار، کلمات را در حافظه بهتر تحکیم می‌کند و لغت در آنجا همراه با قرینه و متن مربوطه حفظ و نگهداری می‌شود.

به‌نظر من این یکی از مؤثرترین و کارآمدترین شیوه‌های آموزش زبان خارجی است. آن را می‌توان باز هم مؤثرتر و کارآتر ساخت اگر صحنه‌هایی را که خلق کرده‌اید در حین خواندن متن با صدای بلند پیش خود تصور کنید. شما می‌توانید به‌صورت انفرادی با این شیوه آموزش ببینید. اما بهتر است کس دیگری هم در کنار شما باشد تا اشتباهاتتان را اصلاح کند. هرگز اشتباهات خود را تکرار نکنید. کافی است اشتباهات یک روز در ذهن شما گیر کنند. دیگر به‌زحمت می‌توان آنها را از آنجا بیرون راند. بهتر است زبان را با معلم یاد بگیرید یا یکی از آشنایان خبره و باصلاحیت اشتباهات شما را تصحیح کند. برای تقاضا کردن از او خجالت نکشید.

کارهای نوشتاری از جهات گوناگون به‌حافظه کمک می‌کنند. این نوعی از فعالیت خلاقانه است که به‌طور همزمان یک سری روندهای روحی روانی را در برمی‌گیرد. می‌توان به‌مطالب آموزشی بصری مراجعه کرد، چیزهایی مثل عکس، فیلم‌های ویدیوئی یا نقشه‌ها تا

بدون ترجمه لفظی که موضوع تمرین در مراحل بالاتر است، از عهده درک مطلب برآییم. با تماشای تصویر باید مستقیماً ردهایی به‌زبان خارجی در حافظه برجای بگذاریم. مثلاً اصطلاح انگلیسی «Let's shake hands»در ترجمه کلمه به کلمه «بیائید دست‌ها را بلرزانیم» معنی می‌دهد. در حالیکه در حقیقت معنی آن «بیائید دست‌ها را بفشاریم» است. این نوع ترجمه‌ها را در کتاب **رنه گوسّینی**[1] «**اَستِریکس**[2] در انگلیس» می‌توان یافت؛ آنها کاملاً از این نظر بارزند و نشان می‌دهند یادگرفتن اصطلاحات به‌طورکلی و سرهم با مربوط کردن آن‌ها با تصاویر بصری نسبت به‌ترجمه هرلغت به‌طور جداگانه بسیار ارجحیت دارد. نمی‌توان تمثال اَستریک دِگالوآیِ کوچک را در معنی واقعی کلمه «لرزنده» فراموش کرد وقتی پسرعمویش با قدرت دست او را از بالا به‌پایین تکان می‌داد.

با ترسیم نقشه‌های مصورکننده موارد مختلف کاربرد قواعد، دستور زبان را می‌توان راحت‌تر یادگرفت. این شیوه با قاعده اصلی جای دادن لغت در قرینه مقتضی رابطه تنگاتنگ دارد. شما به‌طور ذهنی پل‌هایی بین ایده‌های کلی و جزئیات برقرار می‌سازید و در حد امکان نقشه‌ها و برنامه‌های موفقیت‌آمیز برای بیان مطالب جدید جستجو می‌کنید. ثابت شده که مؤثرترین استراتژی اجرای تکالیف درسی این است که دانش‌آموز خود به‌طور فعال طرح‌ها و برنامه‌های خود را جستجو کند و اصول و سایر روابط متقابل را در رشته درسی خود بیابد. دقیقاً به‌همین دلیل توصیه می‌شود یادگیری اصول و

---

1. Rene Gossiny

2. Asteriks

قواعد موجود با جستجوی روابطی که شما شخصاً می‌توانید بیابید، توأم گردد. مثلاً در زبان‌های لاتینی بعد از فعل «امیدوار بودن» جمله با فعل وجه شرطی می‌آید ولی زبان فرانسوی مستثناست: برخلاف سایر افعال که به‌دلخواه بیان می‌شوند، در پی فعل «امیدوار بودن» (espérer) فعل با وجه خبری می‌آید. برای به‌خاطر سپردن این موضوع فکر کنید که فقط فرانسوی‌ها تا چه حد از خود مطمئن هستند که حتی آرزوها و امیدهای خود را به‌طور قطعی و به‌یقین پیوسته بیان می‌کنند. وقتی یک فرانسوی می‌گوید «J'esp're qu'il vien dra» (من امیدوارم که او می‌آید)، او مطمئن است که دقیقاً همینطور است. با چنین تصوری به‌سختی می‌توان در انتخاب وجه فعل بعد از فعل «امیدوار بودن» (espérer) اشتباه کرد. در مواردی نظیر این باید تصورات شخصی خود را پیدا کنید؛ این کار هم موثر است هم مفرح.

در اینجا همه اصول و قواعد شرح داده شده برای کمک به‌شما در آموزش زبان‌های خارجی با بیشترین رضایت خاطر و راحتی و لذت، فراخوانده شده‌اند، اما اگر چیزی را فراموش کردید که جنبه کاربرد عملی ندارد خودتان را سرزنش نکنید. حافظه در خدمت نیازهای روزانه ماست و با محیط اطراف ما تحریک و برانگیخته می‌شود. در این گونه موارد فصل مربوط به‌سیستم نگهداری اطلاعات در حافظه را در فصل ۲ «حافظه چگونه کار می‌کند» بازخوانی کنید. هیچکس نمی‌تواند چیزی را به‌یاد بیاورد که در اعماق حافظه‌اش چرت می‌زند و هرگز به‌آن مراجعه نمی‌کند. زبانی که «فراموش کرده‌اید» بعد از چند روز به‌سر بردن در محیط زبانی مربوطه دوباره به‌یاد خواهید آورد. اگر

این زبان را به‌طور اساسی و پایه‌ای یاد گرفته‌اید نگران هیچ چیز نباشید.

مطالعه نیز همچون گوش دادن به‌نوار ضبط شده، در نگهداری و حفظ زبان‌های خارجی در کارتکس فعال حافظه همکاری می‌کند، کارتکسی که برای یادگیری آن تلاش کرده‌اید.

خلاصه مطالب فصل سیزدهم

۱. تجسم اجازه می‌دهد دستورالعمل ترجمه را حذف کنیم. به‌زبان خارجی فکر کنید، حتی به‌طور ذهنی هم فقط لغات خارجی را تلفظ کنید.

۲. لغات و تلفظ آنها را با مقایسه صداهایی که برایتان جدید هستند با صداهای مشابه در زبان مادری یاد بگیرید.

۳. لغات جدید را با جای دادن در یک متن، وارد حافظه کنید؛ هربار یک قصه کوتاه بسازید که در آن همه لغات جدید استفاده شده باشند.

۴. ساختارهای لفظی و دستوری را با گروه‌بندی آنها از روی شباهت‌ها و تفاوت‌ها مقایسه کنید؛ به‌معلومات جدیدی که همان دم فرا گرفته‌اید توجه ویژه کنید زیرا باید در نظم و ترتیب لازم و مقتضی در «کارتکس‌های» جدید حافظه شما جای گیرند.

۵. نسبت به‌صداها، نوآنس‌های آنها (تفاوت‌های جزئی، نازک کاری‌ها) مثلاً طنین و مصوت‌ها، و به‌عبارات اصطلاحی (اصطلاحات) حساس و پذیرنده باشید. شرکت دادن حواس، دروازه ذهن را باز می‌کند زیرا زمینه تمرکز توجه و نظم و ترتیب دادن به‌روندهای ذهنی و خیالی را فراهم می‌سازد.

تمرینات

۱. تصورات بصری، به‌خاطر آوردن اصطلاحات علمی و فنی و لغات خارجی را آسان می‌کند. اسامی خیابان‌ها یا اسامی جغرافیایی را انتخاب کنید. در ابتدا به‌دقت به‌طنین صدای آنها گوش دهید و تصوری ذهنی در زبان مادری خود پیدا کنید. سپس بخش‌های مختلف لغات را تجزیه و تحلیل کنید و قصه‌های کوتاهی بسازید ـ این کار حافظه شما را فعال می‌سازد. در آخر، کلمه را با صدای بلند بارها تکرار کنید (سعی کنید تلفظ حتی‌الامکان صحیح باشد). مثلاً نام یک روستای آلمانی: klosterreichenbach کلُوستِه رایخِن باخ Kloste raykhenbakh. فرض کنیم شما اصلاً زبان گوته را نمی‌دانید، به‌طنین کلمه گوش بسپارید و آن را به‌چند بخش تقسیم کنید: Klo-Sterr-Ei-Chen-Bach؛ این ترکیب، کلمات: Clos-Stére-et-chêne-Bach (بسته ـ مترمکعب ـ و ـ بید ـ باخ) را به‌یاد یک فرانسوی می‌آورد. چیزی شبیه یک معمای بلند و طولانی به‌دست آمده است که فقط ترسیم آن در ذهن به‌طور بصری باقی می‌ماند: «حصاری را دور یک مترمکعب درخت بید تصور کنید که آهنگساز آلمانی باخ با کلاه گیس سفید و شلوار کوتاه از آن محافظت می‌کند». خواهید دید که برای یک کلمه چندین واریانت مختلف جهت به‌خاطرسپاری می‌توان یافت.

تذکر. برای لغاتی که از الفباهای دیگری استفاده می‌کنند (کیریل، عربی، عبری و غیره) کافی است آوانویسی کنید و سپس به‌دنبال تصور ذهنی در زبان مادری بگردید.

۲. لغات خارجی را با قرار دادن آنها در متن یک قصه یاد بگیرید. برای شروع پنج کلمه بردارید سپس ده تا و در آخر ۱۵ تا. بهتر است که تلفظ شما را معلم یا شخصی که این زبان خارجی برای او زبان مادری باشد اصلاح کند.

۳. تلفظ صحیح و خوب در گرو رشد و پرورش و تقویت گوش آواشناسی و استعداد و توانایی تحلیل طنین صداهاست. به‌خصوص به‌لغاتی که تلفظشان برایتان خیلی سخت است توجه کنید. به‌تلفظ دقیق و صحیح دست یابید و ویژگی‌های صداها را یاد بگیرید؛ صداهای مشابه را در زبان مادری خود پیدا کنید.

۴. با دنبال کردن این توصیه‌ها، جملات کوتاهی را که در هنگام سفر به‌کارتان می‌آیند تکرار کنید. گوش فرادادن به‌نوارهای ضبط شده توسط کسانی که این زبان، زبان مادری آنهاست، کمک می‌کند در محیط آوایی زبانی که می‌آموزید غوطه‌ور شوید. بعضی از خوانندگان تلفظ و طرز بیانی عالی دارند، پس اگر فرصتی برای استفاده از آنها یافتید، از دست ندهید. (خط ملودیک (آهنگین)، سیستم کامل تصور را خلق می‌کند؛ ریتم، تم، صداها، اَرنج (چیدن)، به‌خاطرسپاری لغات و اقتباس آنها را از حافظه آسان می‌کنند). نوارهای ضبط شده باربارا استرایزند و فرانک سیناترا به‌زبان انگلیسی ابزار خوبی هستند.

۵. برای سفر به‌خارج ازکشور خود را آماده کنید (حتی به‌آینده دور یا فرضی) و روزنامه‌های کشورهای مربوطه را بخوانید. حداقل یک ماه قبل از سفر شروع کنید به‌آماده شدن.

۶. در خارج از کشور امکانات و توانائی‌های خود را دریابید و

حافظه‌تان را با گوش دادن به‌آن زبان به‌طور مستقیم، تازه کنید. به‌دیگر سخن لازم نیست همان روز اول درست حرف بزنید و لغات کلیدی را فوراً پیدا کنید. با آرامش، تردیدها و مشکلات خود را دریابید: آنها اجتناب‌ناپذیرند و کاملاً طبیعی. راه گسترش سریع ذخیره لغات برای معاشرت روزمره ـ نگاه کردن به‌تلویزیون و گوش دادن به‌رادیوست. (من همیشه در سفرهایم به‌خارج از کشور از این تاکتیک استفاده می‌کنم و تصدیق می‌کنم که زبان من خیلی سریع‌تر فعال می‌شود زیرا با مجموعه لغات به‌مراتب بیشتری نسبت به‌حرف زدن در برخوردهای اتفاقی ساده، روبه‌رو می‌شوم). آخرین توصیه: در انتخاب برنامه‌های تلویزیونی یا رادیویی بیش از حد مشکل‌پسند و نازک‌بین نباشید. آخر در اینجا زبان نقش حیاتی را ایفا می‌کند. در برنامه‌های گوناگون، فیلم‌های سینمایی، فیلم‌های مستند و حتی «سریال‌های آمریکایی» علی‌رغم سطحی بودنشان، دیالوگ‌ها برای فهمیدن ساده‌ترند تا زبان اخبار که اغلب خیلی سریع و به‌زبانی خاص گفته می‌شود.

۷. برای آنکه زبان خارجی را فراموش نکنید، به‌طور مرتب کتاب‌ها یا متونی را به‌آن زبان بخوانید. در حفظ ارتباط زبانی، مطبوعات به‌شما کمک می‌کند ـ برای خود روزنامه یا مجلات خارجی تخصصی (رشته تخصصی) خود را انتخاب کنید.

فصل چهاردهم
حواس پرتی

عادت، توجه آگاهانه نسبت به‌کارهایی که انجام می‌دهیم را کند و ضعیف می‌کند.
ویلیام جیمز

چه معالجاتی برای حواس‌پرتی وجود دارند؟

طبق فرهنگ تفسیری لاروس وقتی می‌گوئیم شخص حواس‌پرت است که افکار او از یک شاخ به‌شاخ دیگر می‌پرند یا به‌آسانی جلب چیزهای مختلف می‌شوند. شما بین محرک‌های مختلف از هم گسیخته می‌شوید و بدون اینکه واقف باشید از یک کار به کار دیگر می‌پرید. دقیقاً در همان لحظه‌ای که بایستی مکث می‌کردید و می‌اندیشیدید که به‌چه کاری مشغول هستید، حواس‌پرتی از خود نشان می‌دهید. برای آنکه با اطمینان براین حواس‌پرتی غلبه کنید باید پیش از هرچیز ببینید چه عوامل جلب کننده‌ای مانع شما در حرکت به‌سوی هدف از پیش تعیین شده هستند. بعداً کافی است این عوامل را از میان بردارید و به کار خود ادامه دهید بدون اینکه کوچک‌ترین توجهی به‌بقیه چیزها بکنید.

پیوستگی در افکار

فرض کنیم که شما در اتاق پذیرایی روزنامه می‌خوانید و به‌عینک احتیاج پیدا کرده‌اید؛ عینکتان در اتاق خواب است. هنگام راه رفتن در اتاق پذیرایی متوجه یک لکه روی قالی می‌شوید. در این میان گربه‌تان پیش شما می‌آید و میومیو می‌کند. شما او را نوازش می‌کنید، سپس به‌آشپزخانه می‌روید تا به‌او غذا بدهید. و در اینجا ناگهان به‌فکرتان می‌رسد که هدف اولیه شما به‌هیچ‌وجه غذا دادن به‌گربه نبود! اما چه کار داشتید می‌کردید؟ تنها با بازسازی مجدد وقایع به‌طور عکس در ذهن، نقطه مبدأ را پیدا می‌کنید: سالن پذیرایی، روزنامه و سرانجام به‌یاد می‌آورید که داشتید می‌رفتید دنبال عینک به‌اتاق خواب. به‌منظور اجتناب از سیکل جدید تعویض باید تلاشی آگاهانه را به‌کار بگیرید تا افکار خود را روی هدف اولیه ثابت نگه دارید.

مکث کنید، فکر کنید که باید بروید دنبال عینک. پیش خود شکل عینک را تصور کنید و درباره محلی که در آن قرار دارد فکر کنید و سپس هدف‌تان را در ذهن نگه دارید. اگر باز هم لحظه‌ای پیش آمد که حواس شما را پرت کند، آن را نادیده بگیرید. ابزار درست در اینجا، تکرار «دنبال عینکم می‌گردم» با خود است، تا وقتی که آن را در دست بگیرید. در راه مکث نکنید. پیگیر بودن در افکار ـ شیوه بسیار ساده‌ای است که به‌طرز شگفت‌انگیزی در اعمال سیستماتیک مؤثر است.

با بالا رفتن سن و پیری، واکنش نشان دادن به‌عوامل و فاکتورهای جلب کننده به‌شکلی مؤثر همواره سخت‌تر می‌شود. به‌جای اینکه

چند کار را به‌طور همزمان انجام دهید، بهتر است یک کار را به‌اتمام برسانید. به‌خودتان اجازه ندهید حواس‌پرت باشید و از موضوع منحرف شوید و به‌این وسیله هدف موردِ نظرتان را فراموش کنید. افکارتان را پیگیری کنید و موانع را از میان بردارید تا همیشه موضوع اصلی را به‌یاد بیاورید.

آیا برای شما پیش نمی‌آید گاهی اوقات به‌یاد آوردن اینکه ماشینتان را کجا پارک کرده‌اید سخت شود؟ در این صورت، در لحظه‌ای که محل پارک را انتخاب می‌نمائید، مکث کنید و به‌دقت به‌اطراف نگاه کنید. به‌علایم راهنمایی کنار راه توجه کنید، به‌پیاده‌رو و خود محل پارک نگاه کنید. نام خیابان یا نزدیک‌ترین مغازه را بخوانید. این تنها وسیله برای حفظ شکل دقیق محلی که در آن هستید، در ذهنتان می‌باشد. مردم اکثراً عادت دارند در مواردی که فراموشی به‌آسانی منجر به‌پیامدهای تأسف‌آور می‌شود به‌چیزی توجه کنند. عادت کنید شماره محل پارک خود را روی قبضی که پیش خودتان می‌ماند بنویسید. این کار دروناً به‌شما آرامش می‌بخشد. هنگام بازگشت، توجه خود را روی جستجوی محل پارک متمرکز کنید. در صورت وجود پارکینگ‌های چندین طبقه، به‌رنگ پله‌ها، آسانسورها یا پلکان متحرک نیز توجه کنید. به‌همه چیزهایی که می‌توانند برای شما راهنما و جهت‌یاب باشند توجه نشان دهید: بنائی که زیر یک گوشه‌ای در دیدرس قرار گرفته، دستگاه تهویه و چیزهایی از این دست. چیزهایی را که در راه خروج می‌بینید در ذهنتان نگه دارید. قبل از آنکه وارد آسانسور شوید یا منطقه پارکینگ را ترک کنید

برگردید و در ذهنتان تصویری را که در بازگشت خواهید دید ثبت کنید. یکی از دلایلی که مردم راه برگشت را بد پیدا می‌کنند این است که راه، وقتی چشم‌انداز آن را از جهات مختلف ببینی کاملاً متفاوت به‌نظر می‌رسد؛ دقیقاً به‌همین دلیل در بعضی جاده‌های خوش‌منظره باید به‌هردو جهت توجه نشان داد. وقتی بیش از حد گرفتارید، عجله دارید یا در بحث شرکت دارید، هیچ چیزی از آنچه را می‌بینید به‌خاطر نخواهید سپرد. زیرا ذهن شما مشغول کار دیگری است. برای به‌خاطرسپاری بیشتر و مطمئن‌تر، تیزبینی و دقت نظر خود را تقویت کنید: مکث کنید، به‌نشانه‌ها توجه کنید، تأمل کنید. نتایج به‌سرعت بروز می‌کنند و شما موقعیت مکانی را به‌مراتب آسان‌تر به‌خاطر خواهید سپرد. همه اینها به‌شدت حس جهت‌یابی شما را تقویت می‌کند.

مشارکت تصورات بصری

وقت آن رسید که بازگردیم به‌تصورات بصری ـ ما دوباره به‌این اصل مراجعه می‌کنیم تا برفراموشی و سایر نقاط ضعف حافظه در زندگی روزمره غلبه کنیم. به‌یاد دارید که این شیوه در به‌خاطرسپاری اسامی، چهره‌ها یا مکان‌ها چقدر مؤثر بود؟ این شیوه هنوز کاربردهای زیاد دیگری دارد. اگر وسایلتان را هرجا که دستتان می‌رسد می‌گذارید و بعد فراموش می‌کنید، این توصیه برای شماست.

پیش از هرچیز یک لحظه مکث کنید (من این را «فتواستپ» می‌نامم)، به‌شیئی که جای داده‌اید و جایی که شیء را در آن

گذاشته‌اید نگاه کنید. این آگاهی و درک (گوشزد کردن به‌خود)، لحظه‌ای بسیار مهم است زیرا هرگونه عمل و فعل اتوماتیک را که از توجه می‌گریزد، منتفی می‌کند. شما ناگزیر کارهایی را که انجام داده‌اید به‌خاطر می‌سپارید. سپس تصوری بصری خلق کنید که شیء را با مکانی که در آن قرار دارد مرتبط سازد. یک آقای ۷۵ ساله عادت داشت کیف خود را هرجا می‌رفت جا می‌گذاشت و این باعث ناراحتی‌های زیادی می‌گردید و هربار مجبور می‌شد مدتی طولانی دنبال کیفش بگردد. من به‌او توصیه کردم کیف را با صندلی اتومبیلش یکجا تصور کند. و او کیف را در جایی در کنار خود (جایی که اغلب قرار داشت) تصورکرد، و به‌این ترتیب یک تصویر ذهنی تغییرناپذیر و همیشگی خلق کرد. همچنین در او عادت نگاه کردن به‌صندلی کناری خودش پیش از آنکه ماشین را حرکت بدهد، ایجاد شد. اگر صندلی خالی بود، مجبور می‌شد برگردد و دنبالش برگردد. به‌این ترتیب، کیف فراموش شده را خیلی زود به‌یاد می‌آورد و پیش از آنکه خیلی دور یا دیر بشود به‌سراغش می‌رفت.

یک نمونه دیگر: خانمی دائماً کیف خود را روی پیشخوان مغازه‌ها جا می‌گذاشت. به‌او توصیه کردیم وقتی جایی را ترک می‌کند به‌دست‌های خود نگاه کند و این را برای خود به‌صورت عادت درآورد. او شروع کرد به‌تصور ذهنی تصویر کیف با دست‌هایش. در این مواقع، مکث بین دو عمل در درجه اول اهمیت قرار دارد. این خانم یاد گرفت مکث کند و به‌طور دقیق و واضح، پایان یک عمل و آغاز عمل بعدی را در ذهن خود ثبت کند. بعد او شروع کرد به‌تصور

نمودن دست‌های خود با همه چیزهایی که می‌توانست بردارد: کیف، لباس و غیره. در نتیجه، او دیگر کیف خود را فراموش نکرد. تصور بصری شیوه ساده‌ای است اما بسیار مؤثر و کارآمد. من خود با توسل به‌این شیوه، کاربردهای زیادی برای آن پیدا کردم: این کار به‌شما اجازه نمی‌دهد وسایلتان را گم کنید. یک شب هنگام ترک رستوران به‌دست‌هایم نگاه کردم. کیفم با من بود اما دستبندم گم شده بود. من نگاهی به‌دور و برانداختم و آن را روی زمین پیدا کردم، احتمالاً وقتی داشتم پالتویم را درمی‌آوردم آن جا افتاده بود ولی تمام مدت صرف شام متوجه نشده بودم که دستبند روی مچ دستم نیست. اگر عادت تصور اشکال نبود به‌احتمال زیاد آن را گم می‌کردم.

یک نمونه دیگر: چگونه می‌توان به‌یاد داشت امروز کدام روز هفته است. «امروز چهارشنبه است یا پنج‌شنبه؟» این سؤال را اغلب از خود می‌پرسیم. برای آنکه همیشه پاسخ را بدانیم، روزهای هفته را با برنامه هفتگی کارهایمان تصور می‌کنیم:

دوشنبه: تحویل دادن بطری‌های خالی

سه‌شنبه: برنامه تئاتر در تلویزیون

چهارشنبه: گردش؛ و...

به‌این ترتیب مجبور نیستید سه‌شنبه یا دوشنبه را به‌طور تجریدی و انتزاعی به‌یاد بیاورید. فقط درباره برنامه هفتگی خود فکر کنید، درباره اتفاقات معمولی‌یی که امروز یا دیروز رخ دادند: «آیا امروز صدای کامیونی را که بطری‌های خالی را جمع می‌کند شنیدم؟» یک روز شمار رویدادهای شخصی برای خود درست کنید که به‌طور منظم

و مرتب در زندگی روزمره شما رخ می‌دهند. همچنین شما می‌توانید از برنامه‌های تلویزیونی یا یک فعالیت منظم مثل دیدار دوستان در روزهای سه‌شنبه برای بازی بریج، تمرینات ورزشی، کلاس‌های آموزشی، و... استفاده کنید. خواهید دید استفاده از این نوع راهنماها چقدر آسان است.

روش دیگر عبارت است از علامت‌گذاری روزهای هفته با سمبل‌ها و علائم. تصوری بصری بین هریک از سمبل‌ها و شیئی که همیشه با خود حمل می‌کنید، مثلاً حلقه ازدواجتان پیدا کنید. هرصبح چند دقیقه این حلقه را به‌همراه سمبل روز جاری در هفته تصور کنید.

هربار قدری مکث کنید و روی آن تصور تأمل کنید؛ آنگاه در طول روز با نگاه کردن به‌حلقه، آن تصور را به‌یاد می‌آورید.

امیدوارم در این مرحله، مراجعه به‌سیستم‌های ذهنی برای شما رضایت‌بخش بوده باشد. اگر هنوز این طور نیست صبور باشید و به‌استفاده از شیوه تصورات بصری ادامه دهید. اشتها، سر غذا می‌آید.

استفاده از راهنماهای بصری

فراموش کردن کیک در فر یا پیراهن در ماشین لباسشویی همیشه تأسف‌آور است و گاهی این فراموشی منجر به‌یک سانحه واقعی می‌شود. اگرگوشتان سنگین نیست می‌توانید از ساعت زنگ‌دار کمک بگیرید. ولی فردی که گوش سنگینی دارد نباید از ساعت دور شود؛ و حتی بهتر است ساعت زنگ‌دار قابل حمل بخرد.

روش دیگر: یک شیء راهنما را جلوی چشمتان بگذارید. مثلاً اگر دارید در فرکیک می‌پزید و به‌حمام می‌روید، یک چنگال چوبی روی چارپایه‌ای در حمام قرار دهید. اگر برعکس در هنگام طباخی کیک نباید فراموش کنید که لباس در ماشین ریخته‌اید، روی میز آشپزخانه یک قوطی پودر لباسشویی بگذارید. و آنگاه بدون هیچ ساعت زنگ‌داری با دیدن چنگال یا پودر لباسشویی به‌طور اتوماتیک در این باره فکر می‌کنید.

راهنماهای بصری را در مکان‌های معلوم و در دیدرس جای دهید، جایی که الزاماً و قطعاً می‌بینید. به‌یاد داشته باشید که عادت به‌سرعت احساس تازگی را کند و ضعیف می‌کند و عناصر و اجزاء جدید به‌سرعت در محیط حل می‌شوند. بنابراین باید راهنماهای بصری را عوض کرد یا محل قرار دادن آنها را، در غیر این صورت بعد از مدتی کوتاه دیگر متوجه آنها نمی‌شوید حتی اگر درست زیر دماغتان باشند. مثلاً دکتر به‌من دستور داده بود که دوبار در هفته از لوسیون پوست استفاده کنم. پیش از هرچیز با جدیت مقرر کردم در چه روزهایی از هفته این کار را خواهم کرد، و در نتیجه معالجه را به‌ندرت فراموش می‌کردم. اما با وجود اینکه شیشه لوسیون را روی روشویی در دیدرس گذاشته بودم، دوباره فراموش کردم از آن استفاده کنم. این شد که آن را درست در مرکز روشویی گذاشتم و حالا دیگر مطمئنم که فراموش کردن آن غیرممکن است.

اگر اغلب در سفرهای کوتاه شهری یا سفرهای بلندمدت هستید می‌توانید به«حافظه جیبی» متوسل شوید. در جیبتان چیزهای

کوچکی بگذارید که با شکل خود یادآور کارهایی هستند که باید انجام دهید. مثلاً می‌توانید یک تکه از قوطی پودر لباسشویی را در جیبتان بگذارید. دفترچه یادداشت هم فکر خوبی است. خود نوشتن تاریخ‌ها یا علامت‌گذاری در دفترچه یادداشت، به‌ثبت آن در حافظه کمک می‌کند. اما هنوز یک کار دیگر مانده و آن هم عادت به‌اینکه زود به‌زود در حافظه جیبی خود بگردیم، بدون این کار، بودن یا نبودن راهنمای بصری بی‌معنی است!

آیا اغلب اوقات برای شما پیش نمی‌آید که فراموش کنید در ورودی را ببندید، کلید برق زیرزمین را خاموش کنید، گاز را ببندید یا شیر آب را در باغ ببندید؟ شاید در اینجا مسئله عدم اعتماد به‌نفس باشد: شما تردید دارید که آیا همه کارها را همانطورکه باید انجام داده‌اید. وقتی همه چیز را امتحان کنید، طبق قاعده همه چیز مرتب خواهد بود. این هم روش آزمایش شده برای خلاصی از این تردیدها: سعی کنید هرکاری را انجام می‌دهید **همان لحظه** در ذهنتان ثبت کنید، و نه **بعداً**؛ این هنوز یک مورد از مواردی است که بایستی کارها را آگاهانه انجام دهید. ناظر خود باشید و به‌طور ذهنی تفسیر کنید: «من ماشین خود را قفل می‌کنم، همه درها بسته‌اند، ماشین روی ترمز دستی است». در اینجا بعد از به‌پایان رساندن کارها، دوباره یک مکث کوتاه کنید. گفتگو یا جریان فکر خود را اگر تنها هستید قطع کنید و به‌این امر واقف باشید که چگونه لحظه‌ای پیش کاری را که به‌اتمام رسانده بودید آگاهانه در حافظه ثبت کردید. حرف زدن با خود به‌هیچ وجه کار احمقانه‌ای نیست. همه ما دائماً با خودمان حرف می‌زنیم،

فقط ناآگاهانه و بی‌صدا. لحظه ثبت در ذهن خودآگاه، نقش عظیمی در روند به‌خاطرسپاری ایفا می‌کند. توجه داشته باشید از تأثرات و خاطره‌های بی‌شماری که در طول روز با آنها سروکار دارید، فقط آن اتفاقاتی که درک شده‌اند در حافظه باقی می‌مانند. با فکر کردن درباره یک چیز و تفسیر آن، ردی درک شده در حافظه باقی می‌گذارید که بالطبع پایدار و ثابت خواهد بود. وقتی سعی می‌کنید به‌یاد بیاورید ماشین را قفل کرده‌اید، دوباره خودتان را در پروسه قفل کردن آن می‌بینید. مگر وقتی می‌خواهیم هم‌صحبت خود یا حتی خودمان را در مورد صحت یک واقعیت مجاب کنیم بی‌اختیار نمی‌گوییم: «من دقیقاً به‌یاد دارم چگونه این کار را کردم؟» شما حتی به‌طور ذهنی می‌شنوید که چگونه در آن موقع، حرکات و اعمال خود را تفسیر کردید. حافظه بصری، متحدی نیرومند است. آن را بدون تردید استفاده کنید. حافظه بصری توأم با حواس آگاهانه شرکت داده شده، به‌شما اعتماد به‌نفس خواهد داد و این برای آرامش درونی ضروری است.

این همان شیوه‌ای است که به‌شما کمک می‌کند از ترس بی‌پایان و همیشگی از دست دادن و گم کردن اشیاء و وسایل خود خلاص شوید. وقتی بیش از حد سرگرم و گرفتار هستیم، حواس‌پرت و پریشانیم یا عجله داریم، برای انجام کارها به‌طور اتوماتیک و بدون تأمل و اندیشه مستعدیم. در حقیقت ذهن ما درگیر آینده است و به‌همین دلیل به‌حال توجه نمی‌کند، حالی که گویی مربوط به‌گذشته است. هرچند چنین رفتاری کاملاً قابل توضیح است اما باید اعتراف

کرد که مایه دردسر است. شما برای جستجوی چیزهایی که نمی‌دانید کجا گذاشته‌اید زمان بیشتری را از دست می‌دهید تا برای به‌خاطر سپردن اینکه آنها را کجا می‌گذارید.

من عادت داشتم اشیاء قیمتی، پول و این جور چیزها را وقتی تعمیرکاری، ناشناسی، کسی به‌خانه‌ام می‌آمد با عجله پنهان کنم. در حین حرکت به‌سمت در همه چیزهایی را که جلوی چشم بودند برمی‌داشتم و هرکجا دستم می‌رسید می‌گذاشتم. بارها و بارها فراموش می‌کردم چه چیزی را کجا گذاشته‌ام و به‌این فکر می‌افتادم که شاید اصلاً آن را گم کرده‌ام. همسرم با آرامش بیشتری با این مسئله برخورد می‌کرد و می‌گفت: «بالاخره یک روز پیدایش می‌کنی، آخر خودت می‌دانی که هرگز چیزی را گم نمی‌کنی». حق با او بود، اما وقتی نمی‌توانی چیزی را درست همان موقع که نیاز داری پیدا کنی، وضعیت ناراحت کننده‌ای است. سرانجام تصمیم گرفتم به توصیه‌هایی که به‌دیگران می‌نمودم، خود عمل کنم.

پیش از هرچیز از عجله کردن دست کشیدم. آخر برای چه باید عجله کرد؟ مردم می‌توانند کمی پشت در منتظر بمانند. سپس از آشنایانم خواستم وقتی به‌من تلفن می‌کنند تا شش بوق صبر کنند تا من بتوانم با آرامش کارم را تمام کنم یا کنار بگذارم. و در آخر عادت کردم مکث کنم و به‌طور ذهنی همه اشیاء را در جاهایی که می‌گذاشتم همراه با تفسیر و تعریف ثبت کنم، مثلاً «گوشواره، زنجیر و حلقه طلا را در جعبه بالایی می‌گذارم». این کار فقط چند ثانیه وقت می‌گیرد، اما بعداً هنگام فکر کردن به‌اشیاء قیمتی، تصور لازم در ذهن من آشکار

می‌شود. از وقتی که مرتباً مکث می‌کنم، اعتماد به‌نفس بیشتری پیدا کرده‌ام و اکنون دیگر خیلی به‌ندرت وسایلم را فراموش یاگم می‌کنم. بخش اعظم دانشجویان من که از این شیوه استفاده می‌کنند، همین مطلب را تأیید می‌نمایند. شگفت‌آور است چگونه چند ثانیه تمرکز می‌تواند به‌حافظه کمک کند و زندگی شما را تغییر دهد. امتحان کنید و خودتان مطمئن شوید.

چگونه فکری را که از ذهن شما می‌لغزد و در می‌رود به‌یاد بیاورید؟ پاسخ ساده است: مراحل مختلف گفتگو یا توضیحات را در ذهنتان بازسازی و راهنماهای بصری را جستجو کنید. اگر دارید چیزی را مطالعه می‌کنید، صفحه قبلی را دوباره بخوانید. اگر دارید به‌جایی می‌روید، کمی به‌عقب برگردید یا به‌طور ذهنی راهی را که لحظه‌ای قبل طی کرده‌اید بازسازی کنید. اگر بحث داغی جریان دارد، زنجیره حرف‌های قبلی را دنبال کنید. تغییر موضوع در بحث و گفتگو اغلب بهانه‌ای برای بیان ایده‌های جدید می‌دهد که ارتباط منطقی گفتگو را از بین می‌برد. و برعکس، تصورات طبیعی هم‌صحبتتان می‌توانند دلیل عدول از موضوع باشند که در این صورت سررشته افکار گم می‌شود. جریان بحث و گفتگو را با به‌یاد آوردن دقیق و واضح آنکه چه کسی چه گفت در ذهن بازآفرینی کنید و به‌این ترتیب توالی افکار و ایده‌ها را بازیابید. دقیق و با توجه باشید تا راهنمایی بصری بیابید که شما را به‌رد افکار لغزیده و گم شده برساند. با رشد و پرورش تیزبینی و دقت نظر در خود، در ضبط اطلاعات در حافظه به‌مراتب دقیق‌تر خواهید بود و همین مطلب در مورد اقتباس

اطلاعات از آنجا نیز صدق می‌کند. اگر حافظه‌تان به‌شما خیانت می‌کند، عصبانی شدن بی‌فایده است: باید برعکس آرام باشید و راهنماهای بصری یا راهنماهای دیگری را جستجو کنید.

راهنماهایی برای به‌یادآوری صحیح

راهنماها را به‌دام بیاندازید. این کار از نوع بازی با معماهاست، و ماهیت آن در این است که ماهرانه از خود سؤال‌هایی بپرسید تا یکی از آنها شما را به‌راهنما برساند. این کار در نوع خود، شما را در برابر فقر تجسم تصاویر و اشکال یا عدم وجود آنها بیمه می‌کند. به‌جای آنکه منتظر شوید راهنماها به‌ذهنتان برسند، خودتان فعالانه به‌جستجوی آنها بپردازید. در آغاز سؤالات عمومی بپرسید و سپس سؤالات خاص‌تر که تعیین کننده قرینه متن هستند (مربوط به‌زمان، مکان، محیط و اوضاع، حوادث و وقایع، اشخاص و غیره). این اصل تقسیم‌بندی به‌جهات برای تحریک تصور، در هرزمینه‌ای می‌تواند به‌کار رود. سؤالاتی که مطرح می‌کنید به‌شما کمک می‌کنند آن چه را که لازم دارید به‌یاد بیاورید.

ترتیب و نظم

بهترین ابزار در برابر حواس‌پرتی، نظم مشخص در همه چیز است. اگر استعداد تأسف‌آوری درگم‌کردن کلید دارید، یکبار و برای همیشه جای مشخصی برای آن انتخاب کنید، مثلاً کنار تلفن. همچنین عادت کنید هنگام خروج از خانه، همیشه در یک جیب کت یا کیفتان

بگذارید و جای آن را عوض نکنید. این دو جا را برای خود انتخاب کنید، یکی در خانه و دیگری پیش خودتان، و سعی کنید آنها را حفظ نمائید. کلید را آگاهانه آنجا بگذارید، تا وقتی که واکنش شرطی شما نشده. هرچند معمولاً بهتر است از اتوماتیکی شدن اجتناب کرد زیرا تفکر و ثبت آگاهانه را حذف می‌کند، اتوماتیکی شدن در مجموع گاهی اوقات آن هم در صورت تکرار زود به‌زود یک عمل می‌تواند مفید باشد.

توصیه‌های اِسکینر[1]

ب.ف.اسکینر در سن ۷۸ سالگی در انجمن روانشناسی آمریکا کنفرانسی برگزارکرد تحت عنوان «توصیه‌هایی در زمینه نظم بخشیدن به افکار و اندیشه‌های خود در سومین دوره زندگی». خلاصه‌ای از جالب‌ترین عقاید او را می‌آوریم.

آنچه گفته شد ـ آن چه عمل گردید

پیروی از ضرب‌المثل «کار امروز را به‌فردا مسپار» هم به‌حافظه کمک می‌کند و هم تأثیر و کارآیی اعمال و حرکات شما را افزایش می‌دهد. وقتی کاری را همان موقع که به‌آن فکر کرده‌اید انجام می‌دهید، خود امکان فراموشی را که نتیجه موکول کردن کار به‌بعداست، حذف می‌کنید. فراموشی روزمره معمولاً وقتی برما چیره می‌شود که گرفتاریم یا دلگیر و غمگینیم از کار، زحمت، جدایی یا دیگر ناراحتی‌های شدید. اینها نمونه‌های تیپیک فراموشی تأسف‌آور

1. Eskiner

هستند که می‌توانند در هرروزی برای ما پیش بیایند: با اینکه وضع هوا را شنیده‌اید و از پیش‌بینی باران مطلع شده‌اید، باز هم هنگام خروج از خانه فراموش می‌کنید چتر را بردارید. درباره چتر فکر کرده بودید اما تا آخر پیگیر نبودید و چتر خود را مثلاً کنار در به‌عنوان راهنمای بصری قرار ندادید. عادت کنید کارها را همان وقتی که درباره‌شان فکر می‌کنید انجام دهید. برای آنکه چیزی را فراموش نکنید، راهنماهایی از این دست را در دیدرس بگذارید. اگر می‌توانید قبض‌هایتان را همان روزی که دریافت می‌کنید پرداخت نمایید، در انجمن‌ها و کلوپ‌ها شرکت کنید یا مشترک مجلات شوید. همین که درباره دوستتان فکر می‌کنید به‌او نامه بنویسید. هنگام خراب شدن وسایل خانه همان لحظه به‌تعمیرکار زنگ بزنید. عادت مخرب تقسیم کردن کارها به‌مهم و غیرمهم را کنار بگذارید. حافظه شما با این کار فقط می‌بازد و کندی مکرر در کارها برای شما تبدیل به‌یک عادت مذموم می‌شود. کمتر امروز بهتر از بیشتر فرداست.

بنابراین افکار جدید را به‌محض اینکه پدیدار می‌شوند ثبت کنید. برای این کار می‌توانید از همه روش‌هایی که در این کتاب فراگرفته‌اید استفاده کنید، اما به‌بعد موکول نکنید، بلافاصله یک راهنمای یادآور در حافظه نگه دارید. بعداً شاید، خیلی دیر باشد!

به‌راهنماها متوسل شوید

همه ما جوان یا پیر، گاهی نمی‌توانیم کلمه لازم را به‌یاد بیاوریم به‌خصوص وقتی که خسته، مضطرب یا ناآرام و بی‌قراریم. این

وضعیت در پیری ناراحتی‌های بیشتری فراهم می‌کند به‌خصوص اگر بیش از حد تکرار شود. اِسکینر در کنفرانس خود از همسالانش دعوت کرد از «راهنماهای فکری» استفاده کنند. باید راهنماهای لغوی را همانند راهنماهای بصری جستجو کرد. مثلاً چرا قبل از رفتن به‌جلسه به‌فهرست افرادی که در آنجا ملاقات خواهیم کرد نگاه نکنیم؟ پیش از کنسرت برنامه را بخوانید یا بازخوانی کنید. اگر در جریان بحث و گفتگو نمی‌توانید کلمه لازم را به‌یاد بیاورید، به‌قالب‌های خالی و پیش پا افتاده که فاقد معنای عمیق هستند متوسل شوید، آنها اجازه می‌دهند زمان را برای به‌یاد آوردن چیزی که می‌خواهید بگویید، برنده شوید. اینها جملات و عبارات مختلفی هستند از قبیل «همانطور که قبلاً گفتم»، «در این رابطه ذکر این نکته بسیار مهم است که» و غیره. تکرار سایر کلماتی که چندی پیش گفته شده‌اند نیز به‌کش دادن وقت کمک می‌کند. مثلاً می‌توان گفت: «اگر من سؤال شما را درست فهمیده باشم (یا نقطه نظر شما را) شما می‌خواهید بدانید چرا...» در حین گفتن این جملات به‌طور خودکار، می‌توانید با آرامش کلمه‌ای را که برای بیان عقیده خود فراموش کرده‌اید، به‌یاد بیاورید. همچنین می‌توان از قبل راهنماهایی برای لغاتی که اغلب در آنها گیر می‌کنید، جستجو کرد. من همیشه نام یکی از گل‌های آپارتمانی‌ام را فراموش می‌کردم: «آنتوریوم». من شروع کردم به‌تصور مورچه‌ای (ant به‌انگلیسی می‌شود مورچه) که از ساقه گل من بالا می‌رود. اکنون این تصور بصری وقتی گل را می‌بینم به‌ذهنم می‌رسد و اجازه می‌دهد اسم آن را به‌یاد بیاورم.

تکرار

اگر می‌خواهید چیز مشخصی را پای تلفن بگوئید، پیش از برداشتن گوشی آن را با خود تکرار کنید. از تجسم و تصور استفاده کنید و در صورت تمایل، کلمات خود را با ژست بگوئید. هنگام گفتن مونولوگ با صدای بلند، حافظه سینتیک (جنبشی) که قبلاً با آن آشنا شده‌اید به‌کار می‌افتد. کمی درباره اینکه هم‌صحبت شما چه واکنشی نشان می‌دهد فکر کنید. با این کار، ریسک جا انداختن اصل خبر خود را به‌حداقل می‌رسانید. اگر خبر، سخت و مشکل بود و جزئیات فراوانی داشت، آن را به‌صورت مکتوب اطلاع دهید. تکرار سخنرانی خود در حین آمادگی برای شرکت در جمع، برگ برنده را به‌دست شما می‌دهد: این کار کمک می‌کند قبل از رفتن به‌جلسه سخنرانی از اضطراب و ترس خلاص شوید. اگر مثل هنرپیشه‌های تئاتر، یاد بگیرید کلمات را با بیانی بازتاب دهنده به‌زبان بیاورید، موفقیت تضمین شده است. آنگاه شما خطر نمی‌کنید که هیچ چیزی را فراموش کنید، یا متن خود را عوض کنید و از کیفیت سخنرانی خودمطمئن خواهید بود.

استراحت برای ذهن

برای رسیدن به‌مؤثر بودن و کارایی بیشتر در اجرای تمرینات باید در وضعیت روحی خوبی باشید و ذهن شما باید تازه باشد. در این رابطه، مغز شبیه ماهیچه‌ای است که فقط در صورتی که قطعاً و حتماً به‌طور منظم استراحت کند و منبسط شود قادر به‌کار است. مسئله

تعویض نوع فعالیت است و نه قطع شدن کامل آن. البته این بستگی به‌شخصیت یا عادات مشخص افراد دارد. بعضی‌ها استراحت را در ماهیگیری می‌بینند یا در نقاشی، دیگران در چیزهای دیگر. به کسی که از فشار کار فکری خسته است، توصیه نمی‌شود برای نفس تازه کردن و استراحت، کتاب‌های سیاسی یا فلسفی بخواند یا شطرنج بازی کند. ولی این مشغولیت‌ها می‌توانند برای بازنشستگان یا کسانی که در تعطیلات به‌سر می‌برند و یا کسانی که به‌کار فکری مشغول نیستند کاملاً مناسب باشند. با بالا رفتن سن و پیری، سریع‌تر خسته می‌شویم و به‌همین خاطر باید با ریتم زندگی خود سازگار شویم. اسکینر تأکید می‌کند: «شاید مجبور شوید خود را تنها به‌چند ساعت کار در روز محدود کنید».

فقط خود شما می‌توانید زندگیتان را طوری سازماندهی کنید که محرک و انگیزه‌های فکری بگیرید ولی نه به‌نحوی که بیش از حد به‌ذهن شما فشار بیاورند. وقتی این تصور برای شما پیش می‌آید که افکارتان درهم و برهم و قاطی شده‌اند، بیش از حد اشتباه می‌کنید یا خسته می‌شوید، دست از کار بکشید. در این مواقع باید به‌سراغ فعالیتی کیفیتاً متفاوت بروید: رفتن به‌گردش، خواندن یک کتاب سبک، تماشای تلویزیون؛ و چرا چرت نزنید؟ آخری آشکارا به‌نفع شماست. یک استاد برجسته دانشگاه عادت داشت وقتی بیش از حد خسته می‌شد، ده دقیقه چرت بزند، و پس از آن دوباره قادر بود به‌کار خود بپردازد، و خود را مثل گل رز تازه احساس می‌کرد. او هرگز تصور و خاطره یک شخص خسته را ایجاد نمی‌کرد و بهره‌دهی کار و تلاش

او با هیچ چیز قابل مقایسه نبود.

درک طبیعت حواس‌پرتی

به‌همه کسانی که می‌خواهند دربارهٔ شکل‌های مختلف فراموشی، حواس‌پرتی و غیره بدانند، توصیه می‌کنم کتاب بسیار جالب **جیمز ریزون** و **کلارا میتسِلسکا** با نام انگلیسی «Absentmnded» **(حواس‌پرت)** را بخوانند. آیا متوجه از قلم‌افتادگی حروف در نام کتاب شدید؟ اکثر مردم متوجه این غط چاپی عمدی نمی‌شوند زیرا ذهن ما، از قلم‌افتادگی را جبران و پر می‌کند. این کار هنگام خواندن مطبوعات که پر از غلط‌های چاپی هستند راحت است اما وقتی یک نسخه دستنویس یا نمونه چاپی را می‌خوانید، همین ویژگی و خصوصیت ذهنی می‌تواند مانع و مزاحم شما باشد. ریزون و میتسِلسکا دلایل اشتباهات و نقاط ضعف حافظه را که در ارتباط با بی‌توجهی بودند بررسی کرده و معلوم کرده‌اند که آنها در این موارد به‌وجود می‌آیند:

- وقتی ما حرکات و اعمال غیرارادی و اتوماتیک انجام می‌دهیم؛
- وقتی حواس‌پرت و گرفتاریم (ذهنمان مشغول است)؛
- در محیط‌های آشنا و قابل پیش‌بینی؛
- افرادی که نسبت به‌استرس خیلی حساسند؛
- افراد مسن زیرا آنها بیشتر تحت تأثیر عوامل و موانع جلب کننده هستند.

عادات و عادت شدن کارها، خود واقعیتی است که شما با آن به‌خوبی آشنا هستید و توجه آگاهانه را به‌هدر می‌دهند و نابود می‌کنند. پس چه باید کرد اگر واکنش‌های شرطی هم مفیدند و هم خطرناک؟ اهمیت ندادن به‌خطاهای کوچک مغز، عاقلانه است. ما به‌خطر حوادث کوچک تن می‌دهیم تا از اشتباهات بزرگ دوری کنیم. یک چیز روشن است: اگر توجه کنترل کننده و هدایتگر را در خود پرورش دهیم، خطر تصادف به‌میزان قابل توجهی کم می‌شود. این توجه از بخش اعظم تلفات جلوگیری می‌کند. کنترل اعمال مهم یکنواخت (مثلاً بستن در ورودی) بایستی آگاهانه انجام شود، و نه به‌طور مکانیکی یا اتوماتیک. هرچه بیشتر روی عادت حساب کنیم، بیشتر احتمال خطا و اشتباه هست. اگر ناگهان چرخ دستی خود را با چرخ دستی کس دیگری در سوپرمارکت اشتباه گرفتید، ناامید نشوید. اما به‌طور خاص توجه داشته باشید که ماشینتان را با چراغ روشن پارک نکنید! به‌اعمال عادتی که به‌نظرتان کاملاً قابل اطمینان می‌رسند، اعتماد نکنید!

یکنواختی، نیاز به‌توجه را کاهش می‌دهد. اما در هنگام استرس، بی‌قراری و ناآرامی، خستگی، واکنش‌های اتوماتیک می‌توانند به‌پیامدهای مرگبار منجر شوند. وقتی به‌کار مهمی دست می‌زنید، گوش بزنگ و هوشیار باشید ـ توجه خود راکنترل کنید؛ انسان هوشیار دوبرابر می‌ارزد. اما نه تنها کافی نبودن توجه می‌تواند منجر به‌اشتباه شود، زیادی آن نیز همین نتیجه را در بردارد. مثلاً اگر پشت فرمان اتومبیل چشم از کیلومترشمار برندارید، خطر انحراف از خط‌کشی و

مسیر درست و یا بدتر از آن عبور از چراغ قرمز را به‌جان می‌خرید. به‌دیگر سخن با تمرکز تنها برروی یک چیز جزئی، تصویر کلی از دیدرستان خارج می‌شود. ما اغلب به‌همین ترتیب دربارهٔ چیزهای واقعی فراموش می‌کنیم. بنابراین هرمرحله مهم ازکار را باید با شرکت آگاهی به‌خاطر بسپاریم. به‌قول **ویلیام جیمز**: «آن چه که ما به‌آن توجه می‌کنیم، در حافظه ما باقی می‌ماند در حالیکه چیزهایی که از توجه ما می‌لغزند و پنهان می‌مانند، هیچ ردی در آنجا به‌جای نمی‌گذارند».

اشتباهات در اثر حواس‌پرتی رخ می‌دهند و پیش از همه به‌خاطر نادرستی عملیات فکری و ذهنی تا اعمال نامعقول. ریزون و میتِسلسکا با مطالعه و بررسی علل تصادفات رانندگی به‌طور سیستماتیک (در مسیرهای راه‌آهن، مترو، هواپیما)، به‌این نتیجه رسیدند که در همه موارد ارزیابی اشتباه از شرایط و اوضاع وجود داشته است. مثلاً در مورد سانحه هوایی در تِنِه‌ریف **Tenerif**، خلبان هواپیمای **KLM** با دید تقریباً صفر به‌دلیل نامعلومی تصمیم گرفت که باند فرودگاه آزاد است. دیگر هیچ کس نخواهد فهمید که چرا او به‌جای آنکه صبر کند تا اجازه فرود از برج مراقبت بگیرد، این گونه عمل کرد. یا شاید به‌نظرش رسیده بود صدای برج مراقبت راکه درواقع هرلحظه بایستی شنیده می‌شد، شنیده است.

وقتی در وضعیت استرس یا خستگی قرار داریم، اشتباهات در دریافت و درک بسیار رایج‌ترند. در این وضعیت به‌خیالمان می‌رسد چیزی راکه منتظرش هستیم یا می‌خواهیم که بشنویم، شنیده‌ایم. یک روز در متروی لندن، قطار با دیوار خالی در پایان خط برخورد کرد.

احتمالاً راننده بخش منحرف شونده مسیر به‌سمت دیوار خالی را با دیگر بخش منحرف شونده بسیار مشابه در پایان ایستگاه اشتباه گرفته بود: در طول فقط چند ثانیه او فکر کرده که در جای دیگری است. از دست دادن رشته زمان یا جهت‌یابی در مکان سرچشمه رایج اشتباهات است و تعداد اینگونه اشتباهات با کهولت سن افزایش می‌یابد. به‌جای آنکه حساب کنید همه چیز مرتب است بهتر است مرور و کنترل کنید، آن هم نه یک بار که دو بار، به‌خصوص وقتی خسته یا بی‌قرارید. آخرین مثال مربوط می‌شود به‌مثلث برمودا، جایی که اسکادران هوایی نیروهای مسلح آمریکا در یک پرواز آموزشی در آن ناپدید شد. تحقیقات نشان دادند که هواپیماها به‌علت کمبود سوخت در نتیجه اشتباه در تعیین مسیر در دریا سقوط کردند. فرمانده اسکادران، ظاهراً در مقام جهت‌یاب، با اعتماد به‌ادراک خود بیش‌تر از آنچه ابزار و علائم نشان داده بودند، یک جزیره را با دیگری اشتباه گرفته. هیچ کس تصمیم نگرفت او را مطلع کند زیرا او با خلبان‌های بی‌تجربه پرواز می‌کرد. سوانح مشابه دیگری هم هستند که هیچ کس از ذخیره‌ها جرأت نکرده تا اشتباه خلبان را اصلاح کند. روانشناسان به‌این نتیجه رسیده‌اند که فقط روابط تنگاتنگ و منسجم‌تر بین اعضای اِکیپاژ می‌توانند تعداد چنین حوادثی را کاهش دهند.

و باز هم یک تذکر دربارهٔ تصادف و سانحه: آنها اکثراً معلول ناکافی بودن توجه، یا ارزیابی غلط موقعیت یا هردو عامل به‌طور همزمان هستند. اگر شما در دوره‌های کمک‌های اولیه و تدابیر ایمنی آموزش دیده باشید، لابد به‌شما گفته‌اند که حوادث ناگوار در جاده‌ها اغلب

در مکان‌هایی رخ می‌دهند که راننده به‌خوبی می‌شناسد، یعنی در حدود ۳۰ کیلومتری خانه ـ دقیقاً همان جایی که خیلی خوب می‌شناسد و به‌همین دلیل هم سطح مراقبت و دقت در او پایین می‌آید. سایر وضعیت‌ها را نیز باید در نظر گرفت، وقتی توجه خالی و تهی می‌شود و شما خشمگین، هراسان، دیرکرده، خسته و حواس‌پرت هستید و شاید خوابتان گرفته یا شاید تحت تأثیر مثلاً الکل هستید. در این گونه موارد به‌خودتان اعتماد نکنید. اگر نمی‌توانید توجه لازم را به‌کاری مبذول کنید، بهتر است آن را به‌بعد موکول کنید. گاهی اوقات تضمین اینکه حافظه‌تان شما را مأیوس نمی‌کند، امکان ندارد. ولی اگر عادت کنید که **برای تفکر و تأمل مکث کنید** از قسمت اعظم اشتباهات اجتناب خواهید کرد. مثلاً قبل از آنکه از چراغ سبز عبور کنید حتماً به‌راست و چپ نگاه کنید ـ شاید ناگهان یک دلاور احمق از چراغ قرمز عبور کند. در موارد دیگر نیز دقیقاً همینطور چند ثانیه صبر کنید تا لحظه لازم را در حافظه به‌عنوان شکل به‌خاطر سپارنده ثبت کنید.

هنگامی که ما رشته سخن را گم می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ این مسئله را قبلاً بررسی کرده‌ایم اما اکنون از جهتی دیگر به‌آن نگاه می‌کنیم. این اتفاق برای همه می‌افتد اما به‌خصوص کسانی در معرض آن هستند که خیالبافند و بیشتر به‌آن چیزهایی علاقه و توجه دارند که خودشان درباره‌شان فکر می‌کنند، و نیز افراد مسن. افراد مسن برای از دست دادن کنترل برروی پیاپی بودن کارهای روزمره که کمابیش یکنواختند، مستعد هستند. آنها در گفتگو، اطلاعاتی را که در همان

لحظه از هم‌صبحتشان می‌گیرند، بد استفاده می‌کنند چون تنها به‌نکات جداگانه‌ای که شخصاً برای خودشان جالب است واکنش نشان می‌دهند حتی اگر این نکات، رابطه مستقیم با موضوع گفتگو نداشته باشند. در آزمایش انجام شده از سوی **پاتریک ربیت**[1] برروی دو گروه داوطلب ـ جوانان و افراد مسن ـ از آنها خواستند به‌گفتگوی بین چند نفر گوش کنند که روی نوار ضبط شده بود. افراد مسن، جزئیات کمتری را به‌خاطر سپرده بودند. علاوه برآن وقتی از آنها خواسته شد حرف‌های هریک از مصاحبین را به‌طور جداگانه بازگو کنند، پاسخ‌های آنان نسبت به‌جوانان بدتر بودند. افراد مسن حرف‌های خودشان را به‌خوبی به‌یاد دارند، اما این تصور به‌وجود می‌آید که درباره آن چه کس دیگری قبل از آنها گفته، خاطرات کمی دارند. درگروه جوانان نیز اگر آنها به‌کاری مشغول یا ناآرام و بی‌قرار باشند، همین مسئله مشاهده می‌شود.

به‌این ترتیب باید تلاش مشخصی به‌کار برد تا رشته کلام را دنبال نمود، مسلم است که پوست گوسفند را باید جدا کرد، اما این را دیگر خودتان حل کنید. در اینجا مسئله شاید گوش دادن به‌مباحثات تلویزیونی باشد، یا تماشای نمایش‌های تئاتر که قصد دارید بعداً درباره آنها قضاوت و نظریه‌پردازی کنید و یا شرکت در یک بحث و گفتگوی جالب. برای حفظ کردن نظریات هم‌صحبتتان بهترین کار این است که موضوع مورد نظر او را تفسیر کنید. اگر مستقیماً به‌شخصی که سؤالی را برایتان مطرح کرده رجوع کنید، بعداً به‌یاد آوردن آن سؤال

1. Patrik Rabbit

سخت نخواهد بود. از طرف دیگر، مگر مهمترین مسئله این نیست که به‌یاد بیاورید خودتان چه داشتید می‌گفتید؟ آخر آن چه را که کس دیگری گفته با درخواست از او برای تکرار نظریه خود می‌توان بازسازی کرد. در نهایت هیچ کس در وضعیتی نیست که به‌طور دقیق تمام گفتگو را به‌خاطر بسپارد. اینکه افراد مسن هم به‌هرحال مطلب اصلی ـ یعنی افکار و نظریات خود را به‌یاد می‌آورند امیدوارکننده است. حافظه آنها به‌نیازهای مبرم و روزمره زندگی پاسخ می‌دهد.

طبق قاعده کلی، هرازگاهی فراموش کردن چیزی کاملاً طبیعی است، اگر بیش از حد زود به‌زود این اتفاق نیافتد. ما می‌توانیم موقتاً از چیزی ببُریم تا روی آن چیزی که توجه ما را جلب می‌کند متمرکز شویم. بهترین کار، حفظ تعادل و توازن بین کنترل عقل و ذهن، و تمایل طبیعی به‌عوامل جلب کنندهٔ خوشایند است. زندگی شرم خود را از دست می‌دهد اگر همه چیز را به‌علاوه خودمان برنامه‌ریزی کنیم: هرگز دیگر هیچ چیز غیرقابل پیش‌بینی نخواهد بود و هیچ چیز غافلگیرکننده‌ای وجود نخواهد داشت. تصور کنید چه می‌شد اگر هریک از ما ریزترین جزئیات گذشته‌اش را نیز به‌یاد داشت. خاطرات تلخ و دردناک، رفته رفته جمع می‌شدند و جلوی همه روشنایی‌ها را در حافظه ما می‌گرفتند. وادارکردن خود به‌فراموش کردن چیزی طبق دستور سخت است، اما اگر نمی‌توان به‌طور کامل به‌حافظه خود کمک کرد، می‌توان چیزهای مهم را در آن حفظ نمود. اکنون که دانستید چگونه می‌توان زمینه به‌خاطرسپاری را برای خود فراهم ساخت، عمل کنید و به‌شیوه‌های جدیدی که فراگرفته‌اید اعتماد

کنید.

وقت آن رسیده که به‌کل تصویر رویکردهای تصادفی در کار حافظه نظر بیافکنید. آیا همیشه حواس‌پرت بوده‌اید، «خیال خام در سر می‌پروراندید»؟ سعی کنید مواردی را به‌یاد بیاورید که ضعف حافظه ناگهان شما را در موقعیت بدی قرار داده. آیا تمایل ندارید بعضی از وظایف خود را روی دوش دوستانتان، همسرتان یا همکارانتان بگذارید؟ آیا معمولاً بیش از حد گرفتار و مشغول هستید و حتی شاید انبوهی از کارها روی سرتان ریخته و خسته و فرسوده‌اید؟ این چنین بار کردن حافظه همانقدر مضر است که بیکار ول کردن آن: در هردو مورد شما بازنده خواهید بود. اگر حافظه خود را عاقلانه و آگاهانه بار کنید، بدون شک برنده خواهید شد. هدف من آموزش این مطلب به‌خوانندگان این کتاب است.

خلاصه مطالب فصل چهاردهم

برای غلبه برحواس‌پرتی، می‌توان به‌تمرینات مختلفی متوسل شد که عهده‌دار آموزش مکث هستند. مکث کنید و آن چه را که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید درک نمائید و به‌تجسم تصاویر و اشکال رجوع کنید.

الف. ابزارهای جلوگیری از حواس‌پرتی کدامند؟

۱. در افکار و اندیشه‌های خود پیگیر باشید؛ در یک زمان تنها یک کار را انجام دهید.

۲. تصوراتی را بین افکارتان و تصاویر جستجو کنید.

۳. به‌راهنماهای بصری (حافظه «جیبی» شما) متوسل شوید.

۴. اشیاء را در جایی مشخص و تعیین شده قرار دهید.

(جای خود برای هرشیئی، هرشیئی در جای خود).

۵. روش‌های اسکینر را به‌یاد داشته باشید:

آنچه گفته شد ـ آنچه عمل گردید: همین که فکر جدیدی به‌ذهنتان می‌رسد یک «راهنما» بردارید که بعداً بتواند آن فکر را به‌شما یادآوری کند؛

ـ از راهنماهای بصری و لفظی (شفاهی) استفاده کنید؛

ـ آنچه را که برایتان مهم است با دکلمه کردن به‌شیوه تئاتری و تکرار به‌خاطر بسپارید.

ـ به‌ذهنتان استراحت بدهید.

ب. درک طبیعت حواس‌پرتی

۱. «عادت، توجه آگاهانه را تهی و ویران می‌سازد».

۲. به‌خودتان اعتماد نکنید:

ـ در مورد کارهای اتوماتیکی؛

ـ در هنگام استرس؛

ـ در هنگام خستگی؛

ـ در هنگام وجود موانع جلب کننده؛

ـ در شرایط و محیط مأنوس و عادی؛

ـ در شرایطی که امکان خطا وجود دارد.

۳. چیزهای مهم را کنترل کنید، نه یک بار که دو بار.

تمرینات

۱. اشکال حواس‌پرتی خود را با مثال‌های مشخص، تعیین کنید. به‌خودتان یک هفته فرصت بدهید تا برآنها فایق آیید. سعی کنید اصول و قواعد این کتاب را به‌کار گیرید و نتیجه را مشاهده کنید. شما دقیق‌تر، متوجه‌تر و صبورتر خواهید شد و استراتژی‌های ذهنی مختلفی در شما پرورش می‌یابند.

۲. توجه خود را تمرین دهید. پیش از رفتن به‌جایی، یک دقیقه بایستید. به‌اطراف خود نگاه کنید، دوباره فکر کنید کجا می‌روید، چه چیزهایی ممکن است مورد نیازتان باشند، و اطمینان حاصل کنید که آن چیزها را برداشته‌اید. پیش از آنکه کار دیگری را شروع کنید، کار قبلی را به اتمام برسانید. (و با این عادات شما هرگز دیگر دستکشتان را در تاکسی جا نمی‌گذارید!)

۳. سعی کنید به‌روشنی به‌کارهایی که اغلب به‌طور اتوماتیک رخ می‌دهند، پی ببرید.

۴. وقتی خسته یا از چیزی هراسانید، به‌کارهای خود دوبرابر توجه نشان دهید. اگر این کار ضرورت فوری ندارد بهتر است آن را به‌بعد موکول کنید.

۵. هربار وقتی فکر می‌کنید چطور می‌شود انجام دادن کاری را فراموش نکرد، آن کار را همان لحظه انجام دهید. اگر این کار غیرممکن است، برای خود یک راهنما بگذارید که در زمان و مکان لازم آن کار را به‌شما خاطرنشان سازد. از راهنماهای بصری و شنیداری استفاده کنید.

۶. پیش از رفتن به‌شب‌نشینی، جلسه، سخنرانی، تئاتر، به‌فهرست

افرادی که در آنجا ملاقات می‌کنید نگاه بیاندازید و آنها را با قرینه‌ای که در ذهنتان متصور می‌شود، تجسم کنید. اگر به‌خوبی آماده باشید، آزادتر، بی‌تکلف‌تر و مطمئن‌تر خواهید بود و اطلاعات جالب بیشتری را به‌خاطر خواهید سپرد.

۷. هربار وقتی از جایی جدید و ناشناس سر درمی‌آورید، سعی کنید مسیر و جهات مختلف را به‌خاطر بسپارید. اشکال بصری را همچنان که پیاده یا با ماشین می‌روید در ذهنتان ثبت و چند بار بازآفرینی کنید.

۸. با دستورالعمل‌های به‌طور خاص مهم، دوبار خود را تطبیق دهید. پیش از آنکه عمل کنید، آنها را در ذهنتان انجام دهید. (مثلاً قبل از آماده کردن غذا طبق یک دستورالعمل به‌دقت همه چیز را مهیا سازید.)

۹. اگر تمایل دارید چند کار را به‌طور همزمان انجام دهید، اولویت‌بندی کنید و سعی نمائید آنها را یکی پس از دیگری انجام دهید.

۱۰. اگر به‌طور مأیوس کننده‌ای حواس‌پرت هستید، مثلاً اغلب اوقات جوراب‌های لنگه به‌لنگه می‌پوشید، عادت کنید گاه به‌گاه از کار خود (یا افکار خود) دست بکشید، به‌اطراف خود خوب نگاه کنید و موقعیت را ارزیابی کنید. این کار به‌شما کمک می‌کند، احساس برخورد و تماس با واقعیت‌های جاری را در خود پرورش دهید.

نتیجه گیری

شما در این کتاب با روش‌های مختلفی آشنا شدید که اجازه می‌دهند حافظه خود را تقویت کنید. اکنون شما می‌دانید چگونه اهداف و جهت‌گیری‌های ذهنی خود و تغییرات روحی و روانی را که قادرند برپروسه‌های ذهنی و خیالی تأثیر بگذارند، کشف کنید. کارکرد حافظه دیگر به‌نظرتان مکانیزمی رمزآلود نمی‌آید و شما در موقعیتی هستید که کافی نبودن توجه را از بد کار کردن و ضعف حافظه خود تشخیص دهید. بعید است که اکنون حافظه خود را سرزنش کنید. در جایی که حقیقتاً توجه کافی و لازم را نداشته‌اید. همچنین یاد گرفتید چطور برای افزایش تمرکز و انتخابگر بودن توجه، برای فعالیت ذهنی خود محرک‌هایی بسازید و از ذخایر درونی استفاده کنید و به‌آرامش و تمرکز و ریلکس کردن متوسل شوید. شما به‌اندازه کافی استفاده از حواس مختلف برای خلق تصاویر ذهنی دقیق و واضح را با هدف به‌خاطرسپاری تمرین کرده‌اید؛ این کار با پرورش تیزبینی و دقت نظر و توانایی تحلیل عناصر و اجزائی که می‌خواهید در حافظه‌تان نگه دارید، پیوند ناگسستنی دارد. و سرانجام شما یادگرفتید از تخیل خود همچون یک راهنمای درونی استفاده کنید تا به‌خاطر سپردن اسامی،

چهره‌ها، فهرست‌ها، اعداد و ارقام و همه چیزهای دیگر را آسان کنید. شما دیدید چگونه با گرد آوردن منابع و ذخایر حسی، عاطفی و فکری خود می‌توان به کنترل برروی حافظه دست یافت.

تنها بیمه در برابر فراموشی، شرکت فعال آگاهی هم در لحظه به‌خاطرسپاری و هم در هنگام به‌یاد آوردن چیزهاست.

اینها ابزار اساسی و اصلی هستند که کمک می‌کنند تا حافظه را تقویت کنید:

- مکث برای تمرکز گرفتن.
- ریلکس کردن.
- فعال بودن حواس هنگام ادراک و دریافت.
- توجه انتخابگر.
- متمرکز نمودن توجه.
- تصاویر ذهنی.
- تفسیر با عواطف و تصورات شخصی.
- جستجوی سؤالات مربوط به‌آن چه که می‌خواهید به‌خاطر سپارید.
- نظم دادن به‌مطلبی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید متناسب با معیارها، اصول، ساختارها و غیره.
- کنترل، مرور و بازبینی.
- استفاده از اطلاعات برای حفظ آنها در ثبت فعالانه حافظه.

ما به‌آخر رسیدیم، اما برای شما این پایان تنها آغاز است. در این کتاب دستورالعمل‌های ذهنی که در هنگام به‌یاد آوردن کمابیش آگاهانه به‌کار گرفته‌ایم تشریح شده‌اند. آنها را در زندگی روزمره

استفاده کنید. تلاش شما در ابتدا با فراگیری استراتژی‌های جدید، دشوار به‌نظر می‌رسد اما بعداً بدون زحمت می‌توانید استراتژی‌های خودتان را پیدا کنید، البته اگر جستجویشان کنید. با دوباره خواندن این کتاب بعد از چند ماه، شاید نکاتی را بیابید که هنگام مطالعه در بار اول از آنها غافل شده‌اید، چون فراگیری چندین مطلب جدید در یک زمان سخت است.

به‌یاد داشته باشید که برای خوب کارکردن حافظه، فعالیت ذهنی، بسیار مهم است. اگر بخواهید که پروسه‌های ذهنی را در مغز خود فعال سازید قطعاً به‌موفقیت دست می‌یابید و این موفقیت در تمامی زندگی شما منعکس می‌شود. شما باید دلایل و انگیزه‌های خوبی برای خود پیدا کنید تا در عصیان‌ها و یورش‌های خود متوقف نشوید. تحقیقات ما این فرضیه را تأیید کرده‌اند که به‌کار بردن استراتژی‌های ذهنی مناسب به‌خاطرسپاری، ساختار حافظه را تقویت می‌کنند همانطور که در هرمهارتی چنین است: در ورزش، بازی‌ها، هنر یا سرگرمی‌ها.

کسانی که بعد از شش ماه آموزش به‌استفاده از این استراتژی‌ها ادامه دادند، به‌موفقیت‌های بیشتری دست یافتند.

گذشته از احساس مسلم حیرت و شگفتی از اینکه بیشتر می‌توانیم چیزها را به‌یاد بیاوریم، برقراری کنترل برروی حافظه، ما را از احساس ناخوشایند ناتوانی می‌رهاند. در این میان راه سعادت، توانایی بهتر احساس کردن، ارزیابی و ادراک بهتر اطراف خود در نتیجه بیدار شدن استعدادها و توانایی‌هایی که در درون ما چرت می‌زدند، باز می‌شود. ما با ثبت کردن خاطرات و تأثرات در حافظه، نیروی زندگی خود را

افزایش می‌دهیم.

من امیدوارم شما این امکانات را ارج نهید. به‌استفاده از اصول و قواعدی که از کتاب کسب کرده‌اید ادامه دهید. آنها را **به‌تدریج** در زندگی روزمره خود بگنجانید و عاداتی راکه توانسته‌اید کسب کنید حفظ نمائید. خود را با آهنگ زندگی دمساز کنید اما همیشه کنجکاوی و علاقه خود به‌زندگی را تحریک کنید. شما اکنون همچون باغبانی آزموده و ماهر می‌توانید باغ حافظه خود را پرورش دهید.

پایان